

CURA PELA NATUREZA
O LIVRO

SOLANGE LUTIBERGUE

ORGANIZAÇÃO DO CONTEÚDO DO BLOG DE SAÚDE
“CURA PELA NATUREZA”

AGOSTO DE 2011

SUMÁRIO

Doenças e tratamentos, 4

1. Alzheimer e demência, 4
2. Aneurisma, 5
3. Câncer, 6
4. Candidíase, 16
5. Cistite, 18
6. Dor de cabeça, 19
7. Endometriose, 19
8. Epilepsia, 20
9. Fígado, 21
10. HPV, 22
11. Mal de Parkinson, 22
12. Mioma e dificuldade de engravidar, 23
13. Osteoporose, 24
14. Pé de atleta, 24
15. Pedra nos rins, 26
16. Piolho, 26
17. Prisão de ventre, 27
18. Reumatismo, 29
19. Rinite, 30
20. Síndrome do intestino irritável, 30
21. Vitiligo, 31
22. Tratamento para diversas doenças, 32

Dicas diversas, 35

1. Alimentação de bebês, 35
2. Como acalmar crianças, 37
3. Como amadurecer graviola, abacate e pinha, 39
4. Como amolecer grãos muito duros, 39
5. Como evitar cálculos biliares, 39
6. Como melhorar a visão, 40
7. Como preservar a memória, 43
8. Como tirar amargo da berinjela, 45
9. Como tratar alergia em crianças, 45
10. Dicas para cuidar do nosso planeta, 46
11. Exercícios simples, práticos e eficientes, 48
12. Limpeza de fígado e vesícula, 48

Receitas caseiras, 51

1. Conserva de berinjela, 51

2. Gripes e resfriados, 52
3. Leite de vegetais, 53
4. Produtos de limpeza ecológicos, 55
4. Sal de fruta caseiro, 57

Ervas e alimentos poderosos, 57

- Alecrim, 57
- Alface, 57
- Astrágalo, 58
- Avelós, 59
- Babosa, 59
- Castanha-da-índia, 60
- Centella asiática, 60
- Clorela, 61
- Cravo-amarelo, 61
- Cravo-da-índia, 62
- Erva-de-santa-maria, 63
- Geleia real, 64
- Gengibre, 65
- Gergelim, 66
- Hortelã-graúda, 67
- Inhame, 67
- Linhaça, 68
- Maçã, 69
- Marapuama, 69
- Maxixe, 70
- Mel de abelha, 70
- Óleo extravirgem de coco, 70
- Pimenta-caiena, 71
- Pólen, 71
- Porangaba, 71
- Própolis, 72
- Própolis verde, 72
- Quebra-pedra, 73
- Quinoa, 73
- Repolho, 74
- Romã, 75
- Sálvia, 76

Algumas ervas e suas indicações, 77

DOENÇAS E TRATAMENTOS

1. ALZHEIMER E DEMÊNCIA

Algumas das causas mais conhecidas da doença de Alzheimer e da demência são falta de oxigênio (à medida que o corpo envelhece, menos oxigênio é absorvido); derrame; drogas ilícitas; drogas prescritas; dieta acidífera e falta de substâncias que alcalinizam o corpo, o que leva ao desenvolvimento de leveduras, fungos, bolor e bactérias; aspartame, glutamato monossódico, proteína vegetal hidrolisada (HVP), cisteína; ácidos graxos trans (gordura hidrogenada), encontrados em margarina, pasta de amendoim e quase todos os alimentos processados, inclusive óleo de canola; metais pesados, como mercúrio, chumbo (encontrado em chocolate, entre outras coisas).

Quando o cérebro recebe todo o oxigênio de que precisa, a mente é clara e aguçada. Porém, quando elementos como os citados anteriormente, sobretudo os metais pesados, bloqueiam o fluxo de oxigênio no cérebro, problemas maiores surgem. Chumbo, mercúrio, alumínio, flúor e outros metais pesados são a principal causa da doença de Alzheimer. Os metais pesados entram no corpo por diversas maneiras, mas principalmente por meio do amálgama dental (mercúrio); de utensílios para cozinhar (alumínio, ferro); de alimentos que comemos e das coisas que bebemos – alimentos industrializados, enlatados, com agrotóxico (mercúrio, alumínio, etc.); do ar poluído que respiramos (chumbo e muitos outros).

Devido às "modernas" práticas agrícolas, ao processamento de alimentos, etc., praticamente todo mundo tem levedura e fungos no corpo. Além disso, muitas casas têm bolor crescendo nas paredes e ninguém percebe isso. Certas leveduras e fungos produzem compostos químicos venenosos (micotoxinas) e os liberam no ar e no corpo.

Para se livrar da levedura e dos fungos, a solução é adotar dietas altamente alcalinas e evitar (ou pelo menos cortar) açúcar, produtos lácteos, carne (que é acidífera), alimentos refinados, entre outros – que alimentam as leveduras, os fungos e o bolor. Existe uma grande variedade de alimentos e suplementos que matam leveduras e fungos, como extrato de semente de grapefruit, hidraste, noqueira-preta, alho e equinácea.

A primeira atitude a se fazer no caso da doença de Alzheimer e da demência é retirar os metais pesados do sangue. Para isso, pode-se fazer a terapia da quelação – injeção intravenosa dada por um médico, que geralmente trabalha com medicina ortomolecular. A quelação, porém, pode retirar também elementos importantes para

o organismo, como o zinco, razão pela qual não é recomendada por alguns especialistas.

A clorela também promove a quelação. Começa-se com dois a três gramas por dia e vai-se aumentando devagar (para evitar diarreia) até chegar a quinze ou vinte gramas ao dia. A vantagem é que, como a clorela é um alimento, pode-se tomá-la sempre.

O suco de coentro também é um quelante natural. Para tanto, deve-se tomar, além do suco, bastante água para eliminar os metais.

É muito importante também trocar o amálgama dental (prata) por resina. Entretanto, como uma grande quantidade de mercúrio é liberada durante a retirada do amálgama, é preciso tomar três cápsulas de carvão vegetal antes e depois do procedimento. O carvão vegetal age como uma esponja, agarrando as partículas de metais que respiramos durante o procedimento. Outra sugestão é ingerir de vinte a trinta gramas de clorela (lembre-se de que se demora um pouco a atingir essa quantidade, como visto acima) tanto antes quanto depois, para quelar as altas quantidades de mercúrio que serão liberadas. No caso de pessoas muito idosas, a remoção do amálgama dental não é muito indicada. O ideal é submetê-las a um programa agressivo de quelação.

Outro alimento que ajuda na retirada dos metais pesados é a maçã. Coma muita maçã (sem casca, se não for orgânica). Também é importante trocar todas as panelas de alumínio e não consumir alimentos armazenados em latas de alumínio. Por fim, deve-se eliminar de vez da dieta alimentos que contenham aspartame, glutamato monossódico, proteína vegetal hidrolisada e cisteína, bem como evitar açúcar e produtos lácteos.

2. ANEURISMA

Aneurisma é a dilatação permanente de um segmento vascular. É uma doença de grande risco pela possibilidade de o aneurisma se romper, gerando a perda de sangue e até a morte. Os tratamentos naturais indicados para aneurisma são limão, alho, alecrim, tomilho e raiz de pega-pinto. Lembramos que as indicações a seguir não substituem a consulta a um médico ou terapeuta.

O alho é expectorante, analgésico, antibacteriano, tônico hipotensor, redutor da pressão arterial, anti-séptico pulmonar, antioxidante e febrífugo, além de evitar plaquetas e reduzir o mau colesterol. À noite, colocar em infusão dois ou três dentes de alho amassados em uma xícara de água. Tomar no dia seguinte. Repetir o processo

por pelo menos trinta dias. Para amenizar o cheiro forte do alho, mastigue folhas de hortelã ou cravos-da-índia.

O chá de tomilho e o de alecrim podem ser tomados à noite, antes de dormir. E o de pega-pinto pode ser tomado pela manhã ou à tarde. Ao preparar o chá, use panela de vidro ou de inox.

É muito importante evacuar todos os dias. Para isso, coma bastante fruta. Inclua na alimentação aveia, quinua, linhaça, gersal, germe e fibra de trigo.

3. CÂNCER

As sugestões aqui contidas não substituem o acompanhamento por um médico ou terapeuta. Elas servem apenas como orientação e apresentação de tratamentos alternativos.

ERVAS E SUPLEMENTOS

Abacate – Fonte do potente antioxidante luteína, que protege o sistema cardiovascular de aterosclerose (ou endurecimento das artérias) e previne câncer de próstata.

Alfafa – Contém grande quantidade de clorofila, betacaroteno, vitamina E e o aminoácido L-canavanina, que é antibacteriano, antiviral e antitumoral. Use o broto.

Algas (como clorela e espirulina).

Alho.

Aloe vera (babosa).

Antioxidantes – Abuse dos alimentos antioxidantes, ricos em vitamina C, vitamina E e betacaroteno, como cenoura, beterraba e folhas em geral.

Arginina/L-arginina (aminoácido) – A arginina contribui significativamente para a função imunológica, aumentando os níveis de glóbulos brancos.

Artemisina – É uma substância extraída da artemisia (*Artemisia annua*), muito eficiente também contra a malária.

Avelós.

Auto-hemoterapia.

Azeite de oliva.

Betacaroteno – Esse carotenoide mata células de leucemia. Em alguns casos, compensa os benefícios da Vitamina E (e vice-versa).

Cenoura – A cenoura é útil por ser rica em carotenoides.

Chá verde – É antioxidante.

Coenzima Q10.

Cogumelo-do-sol – O agaricus contém polissacarídeos que podem destruir ou prevenir a proliferação das células cancerígenas.

Confrei.

Cura do girassol.

Cura do limão.

Cúrcuma.

Deidroepiandrosterona (DHEA) – Serve como matéria-prima para a fabricação de todos os outros hormônios importantes secretados pela glândula suprarrenal, inclusive o hormônio do estresse.

Dieta Budwig – Doutora Budwig criou uma dieta que combina óleo de linhaça e queijo cottage. O tratamento, aliado a uma dieta rigorosa, curou milhares de pacientes com câncer.

Equinácea.

Extrato de semente de uva (Vitis vinifera) – Atua como antioxidante, protegendo as células contra os radicais livres.

Graviola.

Ipê-roxo.

Limpeza do fígado e da vesícula.

Melão-amargo.

Óleo de orégano.

Óleo extravirgem de coco.

Ômega 3.

Pau-pereira – Estudos mostram que essa erva impede a proliferação do HIV, herpes e câncer.

Pólen – O pólen contém um princípio anticancerígeno, por isso deve ser adicionado aos alimentos.

Própolis – A própolis contém todos os produtos químicos, semelhante a um medicamento utilizado para impedir o crescimento de células cancerígenas.

Raiz de bardana – Contém carboidratos, mucilagem, amidos e alguns açúcares.

Raiz de lótus.

Raiz de chicória – A raiz de chicória contém um carboidrato anticâncer chamado inulina.

Selênio.

Suco de beterraba – Previne mutações de células que comumente levam ao câncer. O suco pode ser misturado com outros vegetais ou com suco de maçã.

Unha-de-gato – Quando administrada a pessoas com câncer, repara danos do DNA, além de melhorar o sistema imunológico.

Veneno de abelha – A apitoxina tem efeitos anti-inflamatórios e antibacterianos.

TRATAMENTO – DIETA BUDWIG

A dieta Budwig (Budwig diet), proposta pela médica alemã Johanna Budwig em 1951, auxilia no tratamento de hipertensão arterial, câncer, artrite, artrose, esclerose múltipla e outras patologias.

Dra. Budwig constatou que o sangue de doentes com câncer tem deficiência de alguns ingredientes essenciais, como fosfatídios e lipoproteínas, enquanto o sangue de uma pessoa saudável sempre contém quantidades suficientes desses ingredientes essenciais. Ela também observou que, quando os doentes receberam esses ingredientes naturais durante cerca de três meses, os tumores gradualmente se reduziram, a fraqueza e a anemia desapareceram, a vida e a energia foram restabelecidas. Enfim, os sintomas do câncer, diabete e disfunção hepática foram atenuados.

Dra. Budwig então descobriu que, com a simples ingestão de uma combinação de dois ingredientes naturais, não só o câncer pode ser prevenido, mas também outras doenças. Esses alimentos são o ÓLEO DE LINHAÇA e o QUEIJO COTTAGE, que, para serem eficazes, devem ser ingeridos juntos, uma vez que um ajuda o outro a liberar suas propriedades.

A fórmula da Dra. Budwig se mostra eficaz até em casos de câncer na fase terminal e tem sido usada na Europa para a prevenção de câncer, arteriosclerose, acidente vascular cerebral, enfarte cardíaco, úlceras estomacais (normaliza sucos gástricos), próstata, eczema e doenças auto-imunes.

Segundo a médica, a dieta é tanto preventiva como curativa.

A teoria é a seguinte: o uso de oxigênio no organismo pode ser estimulado por compostos de proteínas de teor sulfúrico, que tornam o óleo solúvel em água e estão presentes em queijo (sobretudo no cottage), nozes, cebola e alho.

Deve-se usar apenas óleo não refinado, prensado a frio e com alto teor de ácido linoleico, como linhaça, girassol e nozes. Esses óleos devem ser consumidos juntamente com alimentos que contêm proteínas, pois, como visto, isoladamente não têm o mesmo efeito.

A melhor combinação é queijo cottage e óleo de linhaça.

Frutas como figo, pêra, maçã e uva também podem ser incluídas na dieta, bem como o mel (mas sem abusar deste). É importante também tomar muita vitamina A e E naturais, pois as sintéticas atacam o fígado, bem como vitamina B.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Elimine o máximo possível do açúcar branco.

Esfregue o óleo de linhaça na parte do corpo afetada com a neoplasia ao deitar.

Lembre-se: mel também é açúcar.

Não tome café, pois ele interfere no metabolismo do óleo de linhaça. Se não conseguir ficar sem ele, faça um “café” usando cereais torrados.

Não use aspartame, ciclamato, sacarina nem alimentos que contenham glutamato monossódico.

Não use congelados e comidas pré-preparadas.

Não use óleos processados.

Nunca frite os alimentos.

Segundo a Dra. Budwig, a dieta é muito eficaz e grande parte dos pacientes se beneficia, exceto os que não a seguem corretamente. Portanto, siga a dieta exatamente como prescrita. Não faça modificações por conta própria.

Tome vitaminas e sais minerais, sobretudo vitamina C, E, selênio e betacaroteno.

Use o óleo de linhaça mais frequentemente nas refeições e nos lanches.

Consuma verduras sem agrotóxicos.

Varie o óleo prensado a frio para temperar as saladas: girassol, nozes, semente de abóbora...

COMO FAZER A MISTURA

Mistura básica de meia a uma xícara de chá de queijo cottage pobre em gordura e orgânico com uma colher de sopa de óleo de linhaça (virgem, puro, prensado a frio, não processado). Liquidifique os dois ingredientes, acrescentando um pouco de água para poder processar. Tome diariamente.

DIETA RECOMENDADA

Vegetais frescos: 4 a 6 xícaras.

Temperar a salada com óleo de linhaça e 1 a 2 colheres de semente de linhaça moída na hora.

Incluir brócolis, couve e cogumelos maitake.

Frutas frescas: 3 a 4 de tamanho médio ao dia.

Peixe fresco (de preferência de água fria): 120 a 250 gramas.

Carne fresca: sem hormônios, sem antibióticos e pobre em gordura: 100 gramas duas a três vezes por semana.

Pão integral e cereais integrais: de 3 a 4 copos ou porções.

Líquidos

Água mineral sem gás, se possível purificada por osmose reversa e ozonização – 8 copos ao dia.

Suco de frutas frescas (os sucos cítricos devem ser tomados longe do óleo de linhaça com queijo cottage).

Desjejum

Suco de frutas.

Cereal: semente de linhaça, grãos integrais, salada de frutas, a mistura de óleo de linhaça com queijo cottage, 1/3 a meia xícara de leite pobre em gordura e mel, tudo no liquidificador.

Ovos: misture 2 de capoeira ovos com 1 colher de chá de óleo de linhaça e 1 colher de sopa de queijo cottage. Adicione tomate picado, cebola, pimentão, ervas e especiarias e lentamente cozinhe ou asse.

Almoço ou jantar

Salada: qualquer mistura de vegetais e folhas verdes ou frutas.

Molho da salada: misture queijo cottage com óleo de linhaça e acrescente um dos ingredientes abaixo:

- mostarda (1 colher de sopa de mel e ½ colher de mostarda dijon);
- creme italiano: vinagre e ervas italianas (acrescente combinações de mostarda, alho, cebola em pó e anchova amassada);
- picadinho de espinafre, abóbora, salsinha e limão
- picadinho de chili, pimentão vermelho, tomate, cebola, ervas e especiarias;
- mel, nozes esmagadas, sementes de linhaça ou gergelim moídas e uma pitada de canela, limão ou mostarda, se desejar.

Sopas

1. Dilua a mistura básica com leite de baixo teor de gordura e acrescente tomate, alho, cebola, abóbora e pimentão.

2. Prepare sua sopa preferida da maneira usual e acrescente o mix Budwig.

3. Faça uma sopa de tomate e cebola do modo usual e acrescente o mix Budwig.

Use vegetais levemente cozidos e depois cobertos com óleo de linhaça e especiarias.

Mel e óleo ficam ótimos com milho e batata-doce.

Batata assada é ótima com o mix Budwig ou somente com óleo ou cebola.

Sobremesa

A mistura básica mais uma xícara de pêssegos, cerejas, nozes, castanha-do-pará, noz-pecã, amêndoa, canela e mel.

O azeite extravirgem de oliva contém alta concentração de vitamina E e de compostos fenólicos, o que o torna muito importante para a saúde.

Vinte mililitros de azeite extravirgem suprem 20% das necessidades diárias de vitamina E, uma vitamina antioxidante, que combate os famosos radicais livres (moléculas resultantes da nossa respiração e metabolismo, que circulam pelo sangue causando doenças do coração, câncer e envelhecimento precoce).

A composição em ácidos graxos do azeite de oliva varia muito dependendo do tipo de cultivo, das condições climáticas locais e de outra série de fatores.

A maior parte dos ácidos graxos presentes no azeite de oliva são os insaturados; destes, de 56% a 83% são ácidos graxos do tipo oleico. Tal característica faz o azeite de oliva ser único, pois nenhum outro óleo vegetal apresenta tanto conteúdo de monoinsaturados. Os ácidos graxos monoinsaturados são amigos do coração, aumentando o HDL (“bom colesterol”) e baixando o LDL (“mau colesterol”), ajudando a diminuir os riscos de infartos e derrames cerebrais.

Contudo, é importante salientar que se deve ter uma alimentação variada e colorida, rica em vegetais, frutas, alimentos integrais (pães, bolachas, massas...), além de alimentos ricos em fibra, como aveia, granola, semente de linhaça e semente de girassol.

Também se faz necessário lembrar que, para aproveitar todo o potencial do azeite, deve-se consumi-lo cru, adicionando-o aos alimentos na hora de servir.

Faxina na despensa

1. Jogue fora tudo o que é branco e processado.
2. Leia os rótulos. Caso haja algum ingrediente cujo nome você é incapaz de pronunciar, seu corpo será incapaz de digeri-lo. Fique atento a ingredientes ácidos, como levedura, ácido cítrico, vinagre, amendoim e xarope de milho.
3. Se a data de validade for superior à expectativa de vida de um ser humano, com certeza se trata de um produto que vai diminuir a sua data de validade.

4. Diga adeus aos óleos hidrogenados, às gorduras animais cozidas, aos corantes artificiais, flavorizantes, lixos light e refrigerantes.

5. Enquanto estiver na luta contra o câncer, evite qualquer tipo de açúcar refinado e reduza o consumo de frutas. Muitos médicos alternativos acreditam que o açúcar não apenas debilita o sistema imunológico, como também alimenta as células cancerígenas, porque aumenta a glicemia, aumentando o nível de insulina – hormônio que ajuda na divisão celular, seja de células cancerígenas ou normais. Ou seja, quanto mais açúcar, mais insulina e, portanto, mais chance das células cancerosas se multiplicarem.

Lista de compras

Grãos e massas – milhete, quinua, trigo-sarraceno, macarrão do tipo soba, grãos ou macarrão kamut.

Nozes e sementes cruas – as assadas são rançosas. Amêndoas, nozes pecan ou comuns, macadâmia, avelãs, pinhão, sementes de abóbora, girassol e linhaça, gergelim, manteiga crua de amêndoas, tahini (pasta feita de gergelim).

Algas – nori, dulse, arame, hijiki.

Vegetais – todos. Eles duram mais se conservados em saquinhos.

Frutas – as com baixo teor de açúcar, como o mirtilo, são melhores que as com muito açúcar, como banana. Coma com moderação.

Pães – os germinados são melhores, pois facilitam a digestão e têm mais nutrientes. Tortilhas são ótimas para fazer wraps. Para comer cereais, misture leite de amêndoas, arroz ou aveia.

Adoçante – estévia é uma erva poderosa que não contém açúcar, vendida em sachês. Você também pode usar agave, mas é bem doce.

Óleos para temperar salada – óleo de linhaça e azeite de oliva prensado a frio. Azeites embalados em vidro escuro costumam ser de melhor qualidade.

Temperos – misture ervas frescas e orgânicas.

Lanches e comidas rápidas – bolinhos de espelta (ou trigo rústico) ou de açúcar mascavo, húmus, azeitonas, produtos à base de soja, pipoca de panela e barrinhas de cereal orgânicas.

Resumo

Coma apenas produtos de origem vegetal e orgânicos (que não têm agrotóxicos – "se eles são capazes de matar um inseto, imaginem o que fazem nas suas entranhas").

Ingira alimentos integrais e verdes ricos em clorofila.

Beba montes de água fresca e filtrada.

Coma alimentos de origem vegetal com ácidos graxos ômega-3, como a linhaça.

Consuma uma quantidade moderada, porém adequada, de calorias e pouco açúcar (oriundo de fontes integrais).

Pelo menos 80% da sua alimentação deve ser composta de comida crua.

Faça exercícios diariamente.

Tome um suplemento de enzimas e nutrientes vindos de superalimentos, como espirulina e clorela.

Além de tudo isso, tome vitamina B12, o único nutriente que não pode ser encontrado em uma dieta vegetariana radical.

TERAPIA PARA A CURA DO CÂNCER

(Retirada do site www.terapeutanatural.com.br)

Dieta para purificar o sangue (cura e previne o câncer)

O organismo humano é composto de 50 mil bilhões, ou seja, 50 trilhões de células, que se juntam formando órgãos, ossos e tecidos. Cada célula age como se tivesse inteligência própria. Elas se conhecem e sabem suas funções e o lugar exato que ocupam dentro do corpo. Por conta de o organismo ser agredido e enfraquecido por erros alimentares, algumas células se tornam rebeldes, individualistas e egoístas. Pensam somente em si e resolvem seguir seus próprios caminhos. Algo contribuiu para afetar o DNA dessas células, alterando assim o seu programa normal.

O organismo reconhece essas células rebeldes como inimigas e passa a travar uma batalha mortal. Se o sistema de defesa está fortalecido ou preparado para destruir as células cancerosas, haverá sucesso; caso contrário, todo o corpo será destruído pelo câncer.

O câncer tem cura se tratado em tempo e tratado certo. O importante não é eliminar o tumor canceroso, mas combater a causa do tumor, pois ele é apenas o sintoma da doença. A doença está no sangue, que deve ser tratado. Esta é a segunda doença que mais mata no mundo. O câncer mata uma pessoa a cada dois segundos, ou seja, 30 pessoas por minuto.

O estômago é a oficina onde se forja a saúde e a vida do corpo, com a produção da energia vital, pela ingestão de alimentos. O intestino delgado transforma os alimentos em sangue, mediante a sua fermentação. O intestino grosso absorve a água e armazena os resíduos dos alimentos ingeridos, os quais são expelidos pelo ânus. Estes três órgãos – estômago, intestinos delgado e grosso – são responsáveis pelo processo de transformação dos alimentos e unificação do sangue. O sangue bom depende do que comemos, e para normalizar a saúde devem-se observar as seguintes recomendações:

Limpeza dos intestinos

A limpeza dos intestinos é o primeiro passo a ser dado num tratamento de saúde sem a qual nenhum doente se recupera da sua enfermidade (Mat. 23: 26). Portanto, para curar ou prevenir o câncer, Jesus recomenda iniciar o tratamento com uma limpeza envolvendo os intestinos, sangue, mente e coração, agindo da seguinte maneira: bater no liquidificador e tomar imediatamente 6 ameixas secas sem as sementes, 1 fatia de mamão e 1 copo de suco de laranja. Tomar 3 horas depois do jantar, uma vez por semana, durante dois meses.

Limpeza do sangue

A limpeza do sangue é o segundo passo para o restabelecimento do doente, e isto só é possível mediante uma dieta crua por certo período, agindo da seguinte forma:

1. Monodieta da uva – Comer uvas frescas a cada 3 horas; mastigar com as sementes, pelo período de 15 dias ininterruptos. Ao sentir-se fraco, tomar uma colher de mel de abelhas ou comer uma salada de azeitonas com limão. Jantar sopa pré-cozida de hortaliças, temperada com gengibre, alho, azeite, cebola e cebolinha, durante os 15 dias da dieta da uva.

2. Dieta crua – Após os 15 dias de tratamento da uva, comer somente alimentos crus e integrais, durante as refeições, pelo período de 90 dias, conforme programação abaixo:

Desjejum (1 hora antes do café da manhã)

De domingo a terça-feira – 1 copo de suco de couve, brócolis, acelga e espinafre com uma pitada de sal, alho e limão

Quarta – 1 copo de suco de brócolis, cenoura e tomate, com limão

Quinta – 1 copo de suco de laranja com batatinha e beterraba

Sexta – 1 copo de suco de tanchagem com uma pitada de sal e limão

Sábado – 1 copo de suco de couve, brócolis, cenoura e limão

Café da manhã

De domingo a terça-feira – comer melão ou melancia até se fartar

Quarta – comer tangerina com o bagaço até se fartar

Quinta – comer maçã ou ameixa até se fartar

Sexta – comer banana-prata e mamão ou graviola

Sábado – comer banana-prata, maçã vermelha e germe de trigo
Sobremesa – 2 colheres de farinha protéica, conforme o tipo de sangue

Almoço

De domingo a terça-feira – salada crua de repolho, tomate e cebola; logo em seguida, arroz integral com feijão azuki ou de corda e abóbora japonesa; 2 colheres de farinha proteica, conforme o tipo de sangue

Quarta – salada crua de couve, cebola e pepino; arroz integral com ensopado de quiabo e couve-flor; comer amendoim torrado e uma colher de germe de trigo

Quinta – salada crua de beterraba, cenoura, tomate e cebola; arroz integral com ensopado de abóbora japonesa e quiabo; amendoim torrado e farelo de trigo; ou 2 colheres de farinha proteica

Sexta – salada crua de repolho, cebola e tomate; ensopado de abóbora, quiabo, cebola e ervilhas; arroz integral com feijão de corda; gergelim torrado e gérmen de trigo, ou 2 colheres de farinha proteica

Sábado – tomar 1 copo de iogurte natural com frutas frescas

Jantar

De domingo a terça-feira – 1 copo de suco de uvas frescas e algumas gotas de limão, e logo após comer pão integral ou bolacha integral

Quarta – sopa pré-cozida de espinafre, ervilhas, couve e salsa; pão integral ou torrada de pão, ou comer somente graviola

Quinta – sopa pré-cozida de abóbora japonesa, feijão azuki e quiabo, torrada ou bolacha integral de sal

Sexta – comer laranja com o bagaço até fartar-se; comer pão integral ou torradas, ou comer somente graviola

Sábado – sopa pré-cozida de beterraba, cenoura aipo ou rabanete e cebola; comer torradas ou bolacha de sal; ou comer somente frutas

Fitoterapia

Dependendo do caso, o terapeuta prescreve o chá que deve ser empregado no tratamento. Abaixo há duas opções.

Tomar infusão de chá verde e folhas de graviola misturadas com decocção de ipê-roxo 3 vezes ao dia depois das refeições.

Chá de confrei, alfafa e alcachofra com 1 colherinha de espinheira-santa 15 minutos antes das refeições e ao deitar (4 vezes ao dia).

Quimioterapia natural

Também fazia a quimioterapia natural, que o professor Wilson denomina de terapia do avelós. Pingava uma gota de leite da erva em um litro de água filtrada e tomava durante todo o dia, pelo período de uma semana. Na segunda semana, 2 gotas do leite da erva para um litro de água; na terceira semana, 3 gotas para um litro; na quarta, 4 gotas para um litro; na quinta, 5 gotas; na sexta, 6 gotas; na sétima, 7 gotas; na oitava semana, 8 gotas. A partir da nona semana fui reduzindo a quantidade de gotas até zerar.

Conselhos especiais

Manter sempre limpos os intestinos e evitar alimentos artificiais, como enlatados, carnes, peixes, ovos, condimentos, leite de vaca, queijo, açúcar branco ou refinado, chocolates, pão branco, arroz branco ou parboilizado, frango e ovos de granja.

Comer somente pão integral e de centeio. Ingerir água natural conservada em talhas de barro. Tomar banhos de sol pela manhã seguidos de respiração profunda e ginástica, durante 20 minutos. Não cozinhar os vegetais por mais de 10 minutos.

Existem outros procedimentos envolvidos no tratamento do câncer, pois cada caso é um caso isolado, e o tratamento que se aplica em uma pessoa não é válido para todos os casos.

Se há alguém precisando de ajuda terapêutica no sentido de fazer um tratamento de prevenção ou visando se libertar de algum tumor, recomendamos um acompanhamento terapêutico. Para isso, encomendar um guia de avaliação da saúde a distância pelo e-mail wilson_terapeuta@hotmail.com.

4. CANDIDÍASE

A cândida é uma levedura comum que pode ser encontrada no intestino e em certas membranas mucosas. Todos temos cândida no corpo, ela faz parte de nós. Ao contrário do que muita gente pensa, a cândida é inofensiva, sendo incapaz de causar doenças em pessoas saudáveis. O problema é que a vida moderna, cheia de produtos industrializados e drogas, como antibióticos, anticoncepcional e açúcar, faz a cândida se multiplicar desordenadamente, ramificando-se e colonizando sobretudo o intestino.

Outros fatores que contribuem para a candidíase são a baixa acidez do estômago (causada por comidas mal digeridas) e a pouca movimentação do intestino, que traz como consequência o acúmulo de bactérias fecais no intestino.

A candidíase é uma doença moderna, resultado de certas inovações médicas, como antibióticos, pílula anticoncepcional, comidas refinadas – o nome já diz: (re)finada = morta duas vezes) e muitos doces.

Os principais sintomas da candidíase são fadiga crônica, especialmente depois de comer; depressão; vontade de comer alimentos como pães e doces; mudança repentina de humor; sentimentos de raiva e agressividade, sobretudo depois de comer alimentos doces; sensação de embriaguez depois de comer alimentos com grande concentração de carboidrato; hipoglicemia; mucosidade excessiva na garganta, no nariz e nos pulmões; infecções de fungos na pele (pé de atleta e fungos variados); infecções vaginais e orais; diarreia; lapsos de tempo; sensação de inchaço e gases após as refeições; inchaço no sistema linfático; dores menstruais; suores noturnos; dor no peito e nas articulações; perda de memória; pouca coordenação motora; visão ofuscada; dor de cabeça; insônia; alergia a comidas. Tais sintomas podem vir juntos ou separados.

Para o tratamento, deve-se procurar um especialista em medicina natural, pois os médicos alopatas geralmente não sabem lidar com a candidíase.

Como a cândida prefere doces e amidos, deve-se evitar comer doces, inclusive algumas frutas, massas e alguns vegetais leguminosos, como batata-inglesa.

As terapias naturais são mais potentes e efetivas contra a candidíase e a recuperação dura de 6 a 12 meses (ou até mais, dependendo do tempo em que se tem a doença e do grau dos sintomas, pois a cândida demora a ser eliminada pelo corpo).

O segredo para vencer a cândida é limpar bem o sistema digestivo. Para tanto, deve-se beber muita água e comer muita fibra, a fim de eliminar as células mortas da levedura. Se tiver diarreia, o chá da folha de goiabeira resolve.

Seguem algumas sugestões de tratamento contra a candidíase. Pode-se fazê-los juntos ou variar um pouco.

Alho e cebola – Ajudam a combater tanto cândida quanto parasitas, pois têm propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antifúngicas. Prefira-os ao natural. Os suplementos de óleo ou extrato de alho também são bons, mas o processamento do alho em cápsulas gera a perda de parte de sua atividade antifúngica.

Aloe vera (babosa).

Cravo-da-índia, ginseng e canela (exceto para mulheres grávidas).

Ácido caprílico, presente no óleo extravirgem de coco.

Algas marinhas – ricas em selênio e iodo, inativam os fungos.

Auto-hemoterapia.

Suplemento da bactéria acidophilus – Os alimentos ricos em clorofila, como os vegetais de folhas verde e a alfafa, também ajudam no crescimento dos acidophilus e evitam a reprodução da levedura.

Maçã – Facilita a eliminação de gases e contém potentes compostos anticândida.

Dente-de-leão e unha-de-gato.

Cortar da dieta alimentos doces (dextrose, sacarina, glucose, maltose, lactose, frutose); frutas, exceto as que contêm baixo grau de açúcar, como pêra, cereja, mamão papaia (com moderação); trigo, centeio, leite, queijo, bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína, batata, mel, cogumelo e vinagre, pois esses alimentos promovem o crescimento da levedura ou podem agravar a condição das colônias de leveduras já existentes.

Evitar alimentos enlatados, principalmente os que contêm açúcar.

Manter a comida bem tampada no refrigerador para prevenir a formação de fungos.

Não comer maionese e adotar uma dieta baixa em carboidrato.

Tomar suplementos de vitaminas e minerais para ajudar o sistema imunológico a controlar possíveis infecções. Sugestões: vitamina A, vitamina C, selênio, iodo, selênio, zinco, vitamina E, ferro e biotina. Deve-se preferir as vitaminas naturais, evitando as sintéticas.

Tomar glutamina – aminoácido importante para a manutenção da massa muscular, as funções do cérebro, a integridade intestinal e a manutenção dos níveis de açúcar corretos no sangue. A glutamina estimula o sistema imunológico.

Fazer exercícios leves, como caminhada e ioga, para ajudar a eliminar o fungo.

Tomar probióticos (bactérias intestinais benéficas que agem contra bactérias patogênicas, vírus e fungos, como a cândida).

Tomar óleos que contêm ácidos graxos ômega 3 e 6, como óleo de peixe, de primula e de linhaça.

5. CISTITE

É a infecção e/ou inflamação da bexiga. Em geral, é causada pela bactéria *Escherichia coli*, presente no intestino e importante para a digestão. No trato urinário, porém, essa bactéria pode infectar a uretra (uretrite), a bexiga (cistite) ou os rins (pielonefrite). Outros microorganismos também podem provocar cistite. Ervas

indicadas nos casos de cistite: damiana, cabelo-de-milho, aroeira, quebra-pedra, cana-do-brejo e unha-de-gato.

6. DOR DE CABEÇA

Existe um exercício muito fácil de fazer e que geralmente resolve o problema da dor de cabeça. O nariz tem um lado direito e um esquerdo; usamos ambos para inspirar e expirar. Na verdade eles são diferentes: o direito representa o sol, o esquerdo, a lua. Durante uma dor de cabeça, tente fechar a narina direita e usar a esquerda para respirar. Dentro de cerca de cinco minutos a dor de cabeça deve ir embora. Se você se sente cansado, faça ao contrário: feche a narina esquerda e respire pela direita. Num instante sentirá sua mente aliviada.

O lado direito pertence ao (sol-calor), por isso esquenta rapidamente, o esquerdo pertence à (lua-energia fria).

A maior parte das mulheres respira com o lado esquerdo do nariz, então se resfriam rapidamente. A maioria dos homens respira pela narina direita e isso os influencia.

Repare no momento em que acordamos: qual dos lados respira melhor, o direito ou o esquerdo?

Se for o esquerdo você se sentirá cansado.

Então, feche a narina esquerda e use a direita para respirar. Você se sentirá aliviado rapidamente.

Isso pode e deve ser ensinado às crianças, mas é mais efetivo quando praticado por adultos.

Essa terapia alternativa natural, sem medicamentos, é algo em que também auxilia no equilíbrio energético do corpo, fortalecendo a saúde física.

7. ENDOMETRIOSE

A endometriose consiste na presença do endométrio – camada que reveste internamente o útero – em locais fora deste. Os sintomas são cólicas menstruais muito fortes, dores no ato sexual, dores intestinais e alterações urinárias.

A endometriose muitas vezes dificulta a concepção, sendo uma das causas da infertilidade feminina.

O tratamento natural da endometriose consiste em melhorar a imunidade adotando uma alimentação rica em vitaminas, cereais integrais e vegetais crus; tomar unha-de-gato em cápsulas ou em forma de chá; tomar Vitex agnus-castus, usada há séculos e com muitos estudos comprovando sua ação em doenças uterinas. Essa erva é comercializada em forma de cápsulas e pura para chá. Na falta de vitex, substituir essa planta por uxi-amarelo, lembrando que aquela é muito mais eficiente nos casos de endometriose. Seguir o tratamento por pelo menos três meses ou até que desapareçam os sintomas.

8. EPILEPSIA

A epilepsia é uma doença do sistema nervoso não contagiosa e não hereditária. As drogas usadas pela medicina alopática são, normalmente, de efeitos anticonvulsivos, isto é, travam os sintomas (parte exterior da doença) sem ir às causas (parte interna e essencial da doença).

A carência de vitamina B6 altera a natureza das ondas cerebrais e constitui uma das causas da epilepsia, conforme demonstrou o médico Baird Cousin, de Lancaster, na Pensilvânia, EUA. A administração diária de 450 miligramas de magnésio e doses substanciais de vitamina B6 e outras vitaminas do grupo B melhora substancialmente ou cura de vez a generalidade dos epiléticos.

A médica Adelle Davis verificou que a ingestão diária de 450 miligramas de magnésio por 30 crianças epiléticas que estavam sendo medicadas com drogas anticonvulsivas lhes restituiu a saúde, sem necessitarem mais de recorrer a essas drogas.

Segundo a naturopata Linda Clark, na revista Let's Live, no livro Healing Ourselves (Curando-nos a nós mesmos), o autor, Naboru Muramoto, conta o caso de uma mulher que, depois de um traumatismo na espinha na altura em que tinha 13 anos, passou a sofrer de ataques epiléticos durante 22 anos. Foi-lhe ministrado no fim desses 22 anos de intenso sofrimento um chá, denominado em língua inglesa (oriental day lily tea), que em português se traduz por chá de lírio, ou açucena-do-oriental, considerado nos países do Extremo Oriente excelente para o tratamento das perturbações do sistema nervoso. Essa mulher tomou o dito chá ininterruptamente durante 60 dias. Terminado esse período de tempo, nunca mais teve convulsões, não tendo necessidade alguma de voltar a tomar os remédios que lhes tinham sido

prescritos pelos médicos assistentes (Linda Clark, A epilepsia, citado in Natura nº 243, de dezembro de 1974).

O livro How to get Well, do médico Paavo Airola, indica as exatas dosagens de vitamina B6 e de outras vitaminas para a cura natural dos epiléticos.

9. FÍGADO

O fígado tem papel importantíssimo na digestão, pois tudo o que comemos ou bebemos passa por ele. Portanto, o principal desafio é evitar sobrecarregá-lo – isso é essencial para a saúde geral e o bem-estar. Um fígado congestionado permite o acúmulo de toxinas que poderiam ter sido removidas do corpo, mas que voltam a circular no sangue, causando danos aos tecidos e aos sistemas corporais.

Os sinais de fígado congestionado são dores de cabeça; perturbações digestivas; insônia; sensação de cansaço pela manhã; pele amarelada.

Para dar um descanso ao fígado, deve-se cortar carne, gordura, alimentos refinados, açúcar branco, farináceos e álcool. Outra forma de desintoxicar o fígado é beber em jejum suco fresco de meio limão misturado com meio copo de água morna; ou suco de cenoura, aipo, salsa e maçã.

Seguem algumas ervas usadas na proteção do fígado e da vesícula.

Silimarina (milk thistle) – É usada para problemas do fígado e da vesícula, inclusive hepatite e cirrose, uma vez que aumenta a secreção e o fluxo da bile, chegando até a curar o fígado de danos tóxicos. Seu nome em inglês significa “erva do leite”, pois promove a secreção do leite e pode ser usada por quem está amamentando. No Brasil, o Legalon tem em sua fórmula 70% ou 140% de silimarina; também se pode mandar manipular a erva em farmácias homeopáticas, na forma de tintura a 70%.

Semente de coentro – Para limpeza do fígado, coloque um punhado de semente de coentro lavada em um litro de água fervente. Deixe amornar e tome durante o dia, por 30 dias. Faça isso pelo menos duas vezes por ano. Essa limpeza não é recomendada no período de gravidez e amamentação.

Dente-de-leão – Aumenta o fluxo da bile e ativa a transformação e o transporte dos nutrientes. Serve para tratar doenças do fígado, artrite e gota.

Outras ervas que protegem o fígado: abutua, acariçoba, agrião, alcaçuz, alfazema, artemísia, bardana, beldroega, borragem, carqueja, erva-tostão, fedegoso, jurubeba, losna, mulungu, carqueja, pariparoba e picão.

Veja também neste livro como fazer a limpeza do fígado e da vesícula.

10. HPV

O vírus papilomavírus humano (HPV), com mais de cem subtipos, está ligado ao câncer de colo de útero. Podem surgir feridas ou pequenas verrugas na região anogenital, entretanto, na maioria das vezes, a infecção pelo HPV não apresenta sintomas. O vírus muitas vezes fica instalado no corpo por muito tempo sem se manifestar, mas pode ser transmitido. Geralmente o HPV entra em ação em determinadas situações, como na gravidez ou numa fase de estresse, quando a defesa do organismo fica abalada. A mulher pode sentir uma leve coceira, ter dor durante a relação sexual ou notar um corrimento. Entretanto, o mais comum é ela não perceber qualquer alteração no corpo.

O tratamento natural consiste em fortalecer o organismo com uma alimentação saudável e com suplementos alimentares.

As ervas indicadas são unha-de-gato, ipê-roxo, uxi-amarelo, vitex agnus-castus e equinácea, além de chá de melão-de-são-caetano.

Para evitar doenças, a mulher deve beber sempre chá de aroeira e chá de ipê-roxo, bem como tomar pelo menos duas vezes ao ano cápsulas de unha-de-gato. Essas ervas fortalecem o sistema imunológico e agem sobre o aparelho reprodutor, evitando o surgimento de mioma, câncer e outros males.

11. MAL DE PARKINSON

O mal de Parkinson é causado pela perda de neurônios produtores de dopamina, que controla os movimentos. Para tratar naturalmente esse e outros problemas relacionados à mente, como o Alzheimer, recomenda-se a adoção de uma dieta saudável, rica em cereais integrais, frutas, verduras cruas e alimentos antioxidantes; limpeza corporal (retirar o amálgama dental e não usar panela de alumínio); exercícios e terapias.

Praticar exercícios físicos e respiratórios.

Tomar sol diariamente.

Beber suco de dente-de-leão em jejum durante três semanas.

Tomar chá de raiz de urtiga-branca, salsaparrilha, ipê-roxo, cáscara-sagrada e cavalinha (uma xícara três vezes ao dia).

Beber todo dia uma xícara de chá verde pela manhã.

Comer diariamente uma castanha-do-pará e uma noz, que são excelentes para o cérebro e o coração.

Tomar uma colher de chá de ginkgo biloba em pó ao dia por no máximo seis meses. Depois parar dois meses, para não sobrecarregar os rins e o fígado, e recomeçar.

Fazer a cura da babosa.

Outras ervas indicadas

Coronha – Também conhecida como cipó-de-imbiri, coroanha, micunã, mucunã-açu, olho-de-boi e pó-de-mico, é tônica, calmante nervoso, parasiticida e formicida. É indicada para prevenir e remover sequelas do derrame (AVC) e no tratamento da epilepsia e do mal de Parkinson. Utilizar as sementes sempre submetidas ao calor. Fazer um chá com até um grama do pó da semente por xícara de água. Tomar apenas uma xícara ao dia.

Erva-cidreira – Combate insônia, auxilia no tratamento de mal de Parkinson e atua como calmante.

Imbaúba – Indicada nas afecções das vias respiratórias, debilidade cardíaca, problemas urinários, mal de Parkinson, diabete e pressão alta.

12. MIOMA E DIFICULDADE DE ENGRAVIDAR

Para evitar e tratar mioma, bem como para dificuldade de engravidar, indica-se o chá de unha-de-gato e uxi-amarelo. O chá é feito assim: ferva um litro de água (de preferência em panela de vidro ou de aço inoxidável), adicione uma colher de sopa de cada erva e leve ao fogo até ferver. Tome durante o dia. Pode-se, em vez do chá, tomar cápsulas das ervas, hoje muito vendidas em lojas de produtos naturais. Eu prefiro as cápsulas por serem, para mim, mais práticas e eficientes. O tratamento dura em média um mês ou até que desapareçam os cistos e miomas.

13. OSTEOPOROSE

São cinco os fatores que produzem a osteoporose:

1. Falta de caminhar, ou seja, colocar os ossos das pernas em contato com o chão, submetendo-se à força da gravidade, o que evita a saída de cálcio dos ossos.
2. Falta de sol, que ativa a vitamina D3, fixando o cálcio nos ossos.
3. Falta de proteínas, que reduz o nível dos hormônios sexuais, provocando perda de cálcio nos ossos.
4. Falta das vitaminas K, B6, B12 e ácido fólico, que fixam o cálcio nos ossos, assim como o manganês e o boro.
5. Excesso de metais tóxicos, como alumínio, ferro, zinco, chumbo e bário, todos antagonistas do cálcio, que o expulsam dos ossos.

O tratamento ortomolecular, que é um casamento da homeopatia e da alopatia, retira esses metais do organismo e repõe as vitaminas e minerais que faltam através de fórmulas aviadas em farmácias de manipulação. Além disso, existem medicamentos, como o alendronato de sódio, que estimulam a fixação do cálcio nos ossos.

14. PÉ DE ATLETA

O pé-de-atleta (também conhecido como frieira) é causado por um fungo e pode ser eliminado com uma simples solução de cravo-da-índia, que resolve eficientemente problemas de pele relacionados a fungos, como frieira e unha “oca”.

O óleo de copaíba também é muito eficiente contra fungos. Estudos clínicos comprovaram que ele combate pé-de-atleta muitas vezes até melhor que as drogas farmacêuticas antifúngicas habituais. Basta aplicar diretamente no fungo uma ou duas vezes ao dia.

Seque bem os pés depois do banho, pois o fungo não se desenvolve em ambiente seco. É bom lembrar que doenças na pele causadas por fungos geralmente indicam candidíase no organismo. Acne, pequenos tumores na pele, pé-de-atleta e outras doenças do gênero são indícios de que está na hora de fazer uma dieta e fortalecer o sistema imunológico para evitar que doenças mais sérias apareçam.

O que fazer

Dê preferência a frutas e vegetais crus, carnes magras, legumes e grãos integrais, que devem ser bem mastigados.

Beba muita água.

Evite uma dieta rica em açúcar, o alimento predileto das leveduras e dos fungos.

Reduza o consumo de alimentos gordurosos e bebidas com cafeína.

Suplementos alimentares e ervas

Ácidos graxos essenciais: Promovem a cura da pele. São encontrados na semente de linho e no óleo de peixe.

Alho: É usado há séculos contra infecções virais, bacterianas e parasitárias, além de prevenir infecções, sobretudo as contraídas por picada de inseto. Diversos estudos comprovam que o alho mata o fungo do pé-de-atleta.

Clorofila: Purifica o sangue e facilita a remoção das toxinas causadas por bactérias e fungos. Tome bastante suco fresco de folhas verde-escuro (couve, salsa), que pode ser misturado com maçã, cenoura, beterraba.

Ipê-roxo: Tem propriedades antifúngicas e protege contra o *Schistosoma mansoni*, infecção causada por vermes que penetram a pele. Pode ser tomado em cápsulas ou como um chá forte.

Lactobacilos acidófilos: Mantêm o bom funcionamento dos intestinos e repõem bactérias úteis que podem ajudar a inibir o crescimento de organismos patogênicos. São encontrados em iogurte com culturas ativas e vivas, na forma líquida ou em tabletes.

Mirra: É um antibiótico natural, adstringente e antifúngico.

Óleo de tomilho: Ajuda a combater infecções e acalmar a inflamação. Misture seis gotas em um copo de água e esfregue nos pés pelo menos três vezes ao dia.

Orégano: excelente antifúngico. Fazer o chá de orégano da seguinte maneira: coloque um litro de água no fogo; quando ferver, adicione uma colher de sopa da erva, desligue o fogo e abafe. Tome em média três xícaras de chá durante o dia. O chá de orégano é ótimo nos casos de candidíase em geral e também para eliminar alguns vermes.

Vitamina A: Estimula o sistema imunológico e ajuda na regeneração da pele.

Vitamina C: Ajuda a fortalecer o sistema imunológico e é importante para a regeneração do tecido conectivo e o fortalecimento da parede capilar.

Vitaminas do complexo B: Repararam os tecidos e estimulam as defesas imunológicas.

15. PEDRA NOS RINS

Para pedras nos rins, junte uma colher de sopa de alpiste com cinco ramos de quebra-pedra e faça um chá com três xícaras de água. Tome pela manhã e à tarde durante quinze dias.

16. PIOLHO

Na idade escolar, não raro as crianças aparecem com piolho. Muitos acham que os bichinhos só aparecem em cabeças sujas, mas isso não procede. Eles estão em todas as classes sociais.

Os inseticidas não são indicados, pois contêm ingredientes nocivos que penetram o couro cabeludo. Ademais, eles não matam as lêndeas, pois a parede delas é muito resistente.

Por isso, a solução mais saudável e eficiente para se livrar dos piolhos é esta:

- Molhar todo o cabelo com uma solução de vinagre diluído em igual parte de água morna.

- Deixar agir por alguns minutos.

- Passar um pouco de condicionador e, com o cabelo ainda molhado, usar o pente fino, retirando as lêndeas e descartando-as em uma solução de vinagre ou água sanitária diluída em água.

- Retirar o máximo que puder.

O vinagre ajuda a lêndeas a se soltar do cabelo, mas não mata os piolhos.

Esse procedimento com o vinagre deve ser feito por uns três dias seguidos. Depois se deve manter o processo diariamente com o cabelo molhado, depois do banho, passando o pente fino. Pode passar condicionador para ajudar o processo.

É preciso não exagerar no uso do vinagre, pois ele pode irritar o couro cabeludo.

O ritual sem o vinagre deve ser repetido até que não haja mais lêndeas na cabeça.

É importante, depois do ciclo de limpeza, se manter alerta passando o pente fino uma vez por semana na cabeça da criança.

Também é importante ensinar a criança a não compartilhar objetos pessoais com os coleguinhas da escola, como pente, escova de cabelo, chapéu e presilha.

17. PRISÃO DE VENTRE

A prisão de ventre é sobretudo consequência da má alimentação.

A solução é comer alimentos ricos em fibra e que estimulam os movimentos do intestino: arroz integral, aveia, quinua, gérmen e fibra de trigo, iogurte natural, mamão, ameixa, banana. Ao contrário do que muita gente pensa, a banana não “prende”, ela REGULA o intestino. É por isso que, quando estamos com diarreia e comemos banana, melhoramos. Do mesmo modo, se estamos com prisão de ventre e comemos banana madura, teremos mais facilidade de expelir as fezes. Esses alimentos podem ser comidos puros ou combinados, em forma de suco e vitamina.

Ingerir uma colher de sopa de azeite extravirgem de oliva antes de dormir e fazer massagens em sentido horário ao redor do umbigo estimula a saída das fezes.

DICAS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO

Beba bastante líquido durante o dia.

Evite líquido durante as refeições.

Quando comer massa (pizza, macarrão, lasanha), coloque por cima gérmen e fibra de trigo. Não têm gosto nenhum e ajudam na digestão.

Troque o arroz branco pelo integral.

Tome diariamente, assim que acordar, um copo de água natural.

Procure fazer atividade física.

Pratique a respiração profunda.

Tome pela manhã suco de laranja com mamão, mamão com cenoura ou mamão com ameixa.

Coma pelo menos uma refeição diária de vegetais crus.

Se gostar de sobremesa, substitua o doce artificial por fruta: abacaxi, laranja, mamão, maçã...

Evite alimentos industrializados.

Evite comer carne bovina. Ela demora muito a ser digerida e apodrece dentro do corpo, liberando ainda mais toxinas.

Prefira suco natural, de preferência feito na hora de beber. Se não for possível, tome água-de-coco.

Seguem alguns alimentos que contribuem para a digestão saudável:

Ameixa: laxante natural.

Aspargo: rico em magnésio, ajuda na digestão e a evitar constipação e inchaço.

Aveia: contém fibras que se ligam aos ácidos biliares gordurosos, reduzindo a absorção deles pelo corpo.

Banana: probiótico natural.

Brócolis: vegetal rico em glutamina, aminoácido essencial que pode retirar elementos cancerígenos no trato digestivo.

Cebola: cozida alivia a indigestão.

Centeio: boa fonte de nutrientes que protegem os órgãos ligados à digestão.

Cúrcuma: antisséptico intestinal.

Endro: tem ação antidiarreica, é rico em vitamina B6 e ajuda o organismo a assimilar proteínas e gorduras adequadamente.

Espinafre: rico em nutrientes antioxidantes, age no trato intestinal.

Funcho: laxante natural, ajuda a aliviar problemas digestivos.

Gengibre: um dos melhores tônicos que existem. Para uma boa digestão, beba meia hora antes das refeições um pouco de gengibre ralado misturado com sumo de limão fresco, mel e água morna.

Iogurte: fornece bactérias probióticas que ajudam na digestão.

Lentilha: boa fonte de glutamina.

Nori: alga que ajuda o organismo a digerir melhor os alimentos fritos.

Quinoa: rica em vitaminas B, ajuda a digestão. É o grão mais rico em proteína.

Repolho: estimula o sistema imunológico e protege o aparelho digestivo.

Salsa: ajuda a digestão.

Suco de couve: alivia a inflamação e combate úlceras estomacais.

Tahine: pasta feita com gergelim, rica em magnésio.

Vinagre de maçã: moderadamente, contribui para reforçar a digestão e prevenir a diarreia.

Vitamina B5 (pantetina): encontrada em grãos inteiros, tem papel importante na conversão das gorduras, proteínas e carboidratos dos alimentos em energia.

Zimbro: excelente diurético.

18. REUMATISMO

O reumatismo é um termo genérico que nomeia outros 200 tipos de doenças que atingem as articulações, as chamadas doenças reumáticas, entre as quais está a artrite reumatoide, doença sistêmica inflamatória crônica caracterizada por dores articulares frequentes, com posterior “destruição” das articulações atingidas e com deformidades irreversíveis.

As principais causas são de origem infecciosa, endócrina, alérgica ou metabólica. Nessa última pode-se citar a deficiência de elementos básicos como vitamina C e manganês.

Todas as articulações podem ser atingidas, mas há maior incidência nas mãos, inicialmente com dores no punho ou mesmo com a tendinite, além de dores, inchaço e vermelhidão nos locais afetados.

Os tratamentos convencionais têm como objetivo atuar contra a dor e a inflamação, mas sem agir na real raiz do problema, enquanto a terapia natural procura suprir a necessidade de nutrientes, vitaminas e ácidos graxos dos pacientes, eliminando as dores e fornecendo ao organismo as moléculas corretas para ficar equilibrado.

Muitos nutrientes podem ser utilizados no combate às dores e na diminuição da artrite, como vitaminas C e D, que favorecerem o metabolismo do cálcio; minerais como cálcio e magnésio, para evitar a perda óssea; ômega 3, que controla os processos ligados à inflamação das partes afetadas; além de enzimas e vitamina E natural. O chá de sete-sangrias também é muito útil.

Também se recomenda massagear a área dolorida com bucha vegetal durante o banho e depois com óleo de copaíba pelo menos duas vezes ao dia, bem como compressa fria (com bolsa de gelo) várias vezes ao dia. Banhos de sol diários de 15 a 20 minutos ajudam na produção da vitamina D e no restabelecimento das articulações.

É importante lembrar que as doenças reumáticas acometem não só os idosos, mas também os adultos jovens, na faixa entre os 30 e 50 anos, e em todas as idades.

19. RINITE

É a inflamação da membrana mucosa nasal. Assim como todo processo inflamatório, a rinite é um sinal de que há algo errado com o corpo. O tratamento indicado é dieta, auto-hemoterapia e chás. As ervas que ajudam na cura da rinite são: erva-de-são-joão (sumo e chá); eucalipto (óleo), sobretudo para a rinite alérgica; alfazema e unha-de-gato.

20. SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

A síndrome do intestino irritável (ou síndrome do cólon irritável) é uma desordem gastrointestinal muito comum que afeta sobretudo as mulheres.

Pode ter diversas causas: estresse, dieta inadequada, alergia e intolerâncias alimentares, supercrescimento bacteriano, fúngico e parasitário, produção enzimática insuficiente, intolerância à lactose e irregularidades na secreção de hormônios intestinais responsáveis pela motilidade.

Essa disfunção provoca contrações musculares e movimentos intestinais irregulares, trazendo como consequência o acúmulo de muco e de toxinas nos intestinos. O organismo perde a capacidade de absorver os nutrientes, principalmente os aminoácidos.

Os sintomas mais comuns são dor e distensão abdominal constante; urgência para evacuar com posterior alívio da dor; sensação de evacuação incompleta; alternância entre diarreia e constipação; gases, náuseas, azia e excreção excessiva de muco; ansiedade ou depressão, dor de cabeça, anorexia e fadiga; intolerância a dissacarídeos (sacarose, maltose, lactose, manitol, sorbitol, lactose e frutose).

Alimentos como leite e derivados, grãos (sobretudo trigo e milho), café, alguns chás, frutas cítricas e chocolate devem ser eliminados temporariamente do cardápio, bem como alimentos gordurosos, refeições com grande conteúdo de lipídios e consumo de álcool.

O tratamento natural da síndrome do intestino irritável consiste basicamente em fortalecer o organismo com probióticos; dieta rica em fibras (frutas, hortaliças, cereais integrais e farelo de arroz); glutamina (adicionar a sucos ou tomar em jejum); ácidos graxos essenciais ômega 3 e ômega 6; chá de camomila, melissa, valeriana, alecrim, tanchagem e gengibre (usar as ervas puras ou combinadas); alfafa; babosa;

alho; suplementação de vitaminas e minerais, sobretudo cálcio e magnésio; técnicas de relaxamento, ioga, caminhada; modificação do estilo de vida e redução do estresse.

21. VITILIGO

O vitiligo é uma doença caracterizada por manchas brancas e de causa desconhecida, trazendo como consequência problemas relacionados à autoestima e ao convívio social. O tratamento em geral é feito à base de corticoides, psoralênicos, luz do sol, raios ultravioleta e até cirurgia para transplantar células saudáveis à área despigmentada, o que traz efeitos colaterais e não garante que a mancha não volte mais, pois o tratamento é local, ou seja, não se leva em conta o reequilíbrio do corpo como um todo.

A medicina alternativa, em contrapartida, oferece alento aos pacientes de vitiligo e sem os desagradáveis efeitos colaterais.

Por exemplo, alguns pesquisadores descobriram que os pacientes com vitiligo têm no sangue taxas muito baixas de ácido fólico, vitamina B12 e vitamina C e trataram tais pessoas, durante seis meses e sem qualquer outra medicação, com esses suplementos, obtendo melhoria sobretudo no rosto delas, e sem nenhum efeito colateral.

Isso ocorre porque o melanócito, célula que produz a melanina, pode desaparecer ou perder sua função de produtor de melanina. E a vitamina C (antioxidante), combinada ao ácido fólico e à vitamina B12, é essencial para a preservação celular.

Outra forma de tratar naturalmente o vitiligo é usar a erva cipó-de-são-joão. Empregam-se geralmente as flores, mas pode-se usar folhas, caules e raízes, desde que colhidos na época em que a planta está com flores.

Como fazer a tintura de cipó-de-são-joão: Lave a erva e deixe desidratar na sombra por 15 dias. Pegue 300 gramas da erva desidratada e misture, numa garrafa de vidro, com 70 ml de álcool de cereais e 30 ml de água fervida ou mineral. Deixe em infusão num lugar escuro por quinze dias. Coe com uma peneira fina ou um pano. Tome 25 gotas em meio copo de água três vezes ao dia. É preciso ter paciência, pois os primeiros resultados só aparecem depois de seis meses.

22. TRATAMENTO PARA DIVERSAS DOENÇAS

Existe um tratamento feito por Tina van der Maas na África. Ela inicia processos de cura com suco de limão, azeite, alho, gengibre e beterraba em pacientes terminais, pacientes que já foram inclusive condenados pelos médicos, e consegue recuperar quase todos os doentes.

O programa de bem-estar básico desintoxica o organismo e restaura a bioquímica do corpo. Pode também ser usado para manter a saúde. O programa de bem-estar é a mistura de limão e azeite de oliva, que desintoxica o organismo, ajuda o fígado a funcionar corretamente e ajuda a obter o pH normal do corpo em pouco tempo. Pessoas que não estão bem têm normalmente um corpo de ácido, o que significa que o pH da urina é inferior a 7. O pH de uma pessoa saudável deve ser entre 7,1 e 7,3. Quando se tem câncer, o pH deve ser 7,5 ou acima; desse modo o câncer para de crescer. Pode-se comprar tiras para medir o pH da urina em farmácias e drogarias.

Para fazer uma porção de limão com azeite:

1. Mergulhe um limão por cerca de dez minutos em água com um pouco de vinagre.
2. Corte o limão em pedaços e coloque no liquidificador.
3. Adicione uma colher de sopa de azeite extravirgem e uma xícara de água.
4. Liquidifique bem, coe e beba na hora.
5. Se não tiver liquidificador, rale o limão, coloque-o em um recipiente e adicione a água e o azeite extravirgem. Misture e beba.
6. Desse modo, você usa o limão inteiro, as cascas, o branco, a carne, o suco e as sementes.

Quando estiver doente, beba três porções por dia – o que significa três limões, três colheres de sopa de azeite extravirgem e três xícaras de água – até que esteja completamente livre de sintomas.

Durante a desintoxicação, consuma bastante:

Alho – três colheres de sopa por dia: uma pela manhã, uma à tarde e uma à noite.

Gengibre – do mesmo modo que o alho.

Beterraba – duas beterrabas grandes ou quatro beterrabas pequenas ao dia.

Castanha-do-brasil – Comer pelo menos duas por dia – mais se você estiver doente.

Semente de abóbora (ralada ou em suco) – Pelo menos uma colher de sopa por dia.

Limão com azeite – três copos por dia: um pela manhã, um à tarde e um à noite.

Multivitamínico – Tome um bom multivitamínico, duas vezes a dose recomendada quando estiver muito doente.

Frutas e legumes crus e cozidos – Coma à vontade, especialmente as frutas da estação.

Ovo – Quando o pH estiver na faixa normal, coma um ovo de capoeira cozido mole por dia.

Frango ou peixe – Somente quando o pH estiver na faixa normal ou, se você tem câncer, quando o pH estiver acima de 7,5.

Água – Tome dois litros de água por dia. Para as pessoas com artrite isso é muito importante, pois evita que os ácidos se fixem nas articulações e que se formem pedras nos rins.

Chás sem adoçante nem açúcar – Verde, branco, de camomila, hortelã, erva-doce, cravo-da-índia, orégano, etc.

Arroz integral – Uma vez ao dia.

Faça algum exercício, como dança, caminhada, natação, pelo menos quatro vezes por semana. Mantenha as janelas abertas, mesmo à noite, quando está frio. Passe pelo menos meia hora por dia ao sol.

NÃO CONSUMA (até desaparecerem todos os sintomas)

Bebidas alcoólicas, gasosas, dietéticas, leite e iogurte.

Amido e açúcar – Sem açúcar, sem alimentos refinados, nem pão, nem produtos derivados do trigo, sem massas, sem farinha, batatas, etc., sem bolos, sem produtos de dieta.

Outros alimentos – Nada de carne vermelha até que você esteja saudável. Depois da cura você pode comer ocasionalmente carne de bovinos criados organicamente. Fique longe de todas as carnes processadas, incluindo salsichas, e também da carne de porco, como bacon e presunto.

Adoçantes artificiais – Eles foram concebidos para matar formigas, por isso, se você quiser se livrar das formigas de seu jardim ou casa, basta polvilhar adoçante artificial em pó e as formigas vão morrer.

Alimentos fritos – Evite especialmente quando estiver doente.

Este programa de bem-estar básico funciona para a maioria das doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, colesterol alto, artrite, aids, asma, epilepsia, lúpus, câncer, autismo, acidente vascular cerebral, doenças do coração, enfisema e úlceras estomacais. Ele também ajuda a perder peso facilmente ou, no caso da aids e de alguns pacientes com câncer, para pegar o peso que for necessário.

Algumas doenças precisam de algo mais a fazer:

Diabetes – Se você realmente anseia por açúcar, adicione cromo (que é um suplemento) por um mês ou mais.

Epilepsia – Adicione de duas a três colheres de sopa de óleo de cânhamo na mistura de limão com azeite todos os dias.

Artrite – Não se esqueça de beber dois litros de água por dia.

Asma – Consuma uma dose extra de gengibre quando você sentir falta de ar. Ele funciona como um anti-inflamatório. Faça o seguinte exercício de respiração: respire fundo e segure o ar por oito segundos; solte o ar e mantenha os pulmões vazios pelo mesmo tempo; respire novamente e repita o processo várias vezes ao dia. Cantar também é um ótimo exercício.

Se você toma medicamento controlado, nunca pare de tomar por conta própria, pois isso é perigoso. Seguindo o programa, você vai precisar de menos medicação até que toda a medicação possa ser retirada. Você pode reduzir a

quantidade de analgésicos e anti-inflamatórios por conta própria. Assim que estiver bem, você pode reduzir tudo a duas vezes por dia. Mantenha a vigilância sobre o seu pH assim que ele estiver na faixa normal, quando você poderá reduzir tudo a uma vez por dia. Você vai notar, por exemplo, que, quando comer muitas coisas que você normalmente deve evitar, como bolos, pudins e carne, o pH pode cair e você pode se sentir lento no dia seguinte. Só por um ou dois dias tome novamente três porções de tudo para que possa varrer todo o lixo rapidamente para fora de seu corpo.

DICAS DIVERSAS

1. ALIMENTAÇÃO DE BEBÊS

Quando o bebê estiver perto dos 6 meses de idade, introduza sucos (laranja-mimo, maçã, maçã com cenoura, maçã com beterraba). Depois acrescente à alimentação papinhas e sopinhas processadas, com pouquíssimo sal, pois o bebê nessa fase não tem o paladar como o nosso. Portanto, não precisa de comida muito temperada. Basta cozinhar os vegetais com uma pitadinha de sal e água. Cozinhe por no máximo dez minutos e liquidifique bem. Pode colocar umas gotinhas de azeite extravirgem antes de dar ao bebê.

Também são muito úteis os chazinhos bem fraquinhos e sem açúcar nem mel (hortelã, camomila, erva-doce, alecrim, eucalipto). Habitue seu bebê a tomar chá. Assim, quando ele estiver doente, não terá dificuldade para tomar tal bebida.

Vá adicionando outros alimentos e observando as reações: se o bebê está fazendo cocô direitinho e não está com gases, ótimo sinal. À medida que ele for crescendo, acrescente às sopinhas alguns temperos, como salsinha e cebola – pouquinho.

Demore muito a liberar doces. Em festas, não estimule seu bebê a tomar refrigerante. Leve sempre água, água de coco, chá ou suco para dar caso ele tenha sede.

Quando ele estiver maior, em vez de dar biscoito comum, prefira os integrais, mas leia sempre o rótulo para ver os ingredientes. Fuja dos que têm glutamato, gordura vegetal, corante, conservante, cebola em pó. Se tiver tempo, faça bolachinha com gengibre e biscoitinhos caseiros.

E lembre-se: a educação alimentar que recebemos quando somos pequenos vai ser levada para a vida toda.

Paralela a essa nova alimentação, continue amamentando. A amamentação é essencial para o bebê, pois o protege de várias doenças tanto no presente como no futuro. O bebê que mama tem pouquíssima probabilidade de pegar doenças quando fica adulto; um adulto que mamou quando era bebê tem pouquíssimas chances de sofrer com a cãndida. O leite materno tem todos os nutrientes de que o bebê precisa para crescer forte e saudável. Até os 6 meses de vida, o bebê deve ser alimentado somente com o leite da mãe.

Muitas mulheres, por vaidade, por praticidade ou mesmo por incapacidade de amamentar, trocam o leite materno pelo leite de vaca, a moderna substituta da “ama de leite”. Resultado: o bebê fica com asma, catarro, baixa imunidade, entre tantos outros problemas. O leite de vaca tem muita proteína, que o bebê não consegue digerir (lembre-se de que o leite de vaca foi feito para o bezerro, que pesa muitíssimo mais que o bebê e, portanto, precisa de muito mais proteína). Sem falar nos hormônios e antibióticos que a vaca recebe e que passam para o leite.

Mas o bebê que mama no peito não estará livre da proteína do leite de vaca se a mãe abusar desse alimento: o leite do peito ficará rico em proteína e o bebê é quem sofrerá as consequências (asma, catarro, problemas respiratórios).

Outro veneno para o bebê é o açúcar, que facilita o aparecimento de cáries e diabete. Saiba que tanto o leite de vaca como o açúcar viram muco no corpo e entopem as vias respiratórias. A solução é a mãe não dar açúcar nem leite de vaca ao bebê, bem como evitar ingerir esses alimentos em excesso.

Ah, e aquela história de que o doce aumenta a quantidade de leite é furadíssima. Tem pouco leite no peito? Tome muito chá de erva-doce que não vai faltar leite.

E o corpo não precisa de glicose? Sim. Mas o açúcar não faz falta ao bebê nem precisa ser substituído pelo mel.

Quanto ao leite, se o bebê já não mama, substitua o leite de vaca por leite vegetal. Sabia que leite de girassol é uma delícia? Além de ser muito forte e antioxidante.

Sabia que nem só de leite vive um bebê? Existem várias opções de alimentos: sucos, sopinhas, papinhas... Todos naturais, claro, feitos em casa. Ou você vai querer que seu bebê coma aqueles alimentos sem vida vendidos em supermercados?

2. COMO ACALMAR CRIANÇAS

Alguns bebês acordam a cada uma ou duas horas à noite para comer ou procurar a chupeta, pois associam o ato de sugar ao ato de dormir. Em certos casos, um simples chá de camomila antes de o bebê ir para a cama resolve. Em outros, porém, é preciso mudar o hábito, pois dormir bem é ótimo para todos, sobretudo para os pais, que precisam estar de pé cedo no dia seguinte. É aí que entra a técnica da remoção gentil.

TÉCNICA DA REMOÇÃO GENTIL

Quando o bebê acordar, dê a chupeta, a mamadeira ou o amamente. Mas em vez de resolver tudo e voltar para a cama ou deixar que ele adormeça no peito, deixe-o sugar por alguns minutos, até que o ritmo diminua e ele comece a relaxar para dormir. Nessa hora, interrompa a sucção com o dedo e gentilmente retire a chupeta ou o bico. Quase sempre, e sobretudo nas primeiras vezes, o bebê vai se assustar e se voltar para o bico. Tente muito gentilmente manter a boquinha dele fechada, colocando seu dedo sob o queixo dele, mantendo uma pequena pressão, ao mesmo tempo que o vai acalentando ou ninando. Tente conversar com ele, dizendo que quando está escuro é hora de dormir. Se ele lutar contra isso e chorar pedindo o alimento ou a chupeta, vá em frente e dê a ele o que ele quer (chupeta, mamadeira ou o peito), mas repita o processo tantas vezes quanto for necessário até que ele adormeça.

Cada bebê é diferente, mas cerca de dez a sessenta segundos entre as retiradas da chupeta, do peito ou da mamadeira normalmente funciona. Você também deve observar o ato de sugar do seu bebê. Se ele suga com força ou engole regularmente quando está sendo alimentado, espere mais alguns minutos até que ele diminua o ritmo. Normalmente após o primeiro impulso de atividade o bebê vai diminuir para um ritmo mais relaxado. Essa é uma boa hora para começar a técnica da remoção gentil.

Isso pode levar de duas a dez (ou até mais) tentativas, mas eventualmente o bebê vai adormecer sem a chupeta ou o bico na boca. Quando isso acontecer um número de vezes por um período de dias, você vai notar que a técnica da remoção vai ficar muito mais fácil e as acordadas durante a noite serão menos frequentes.

Se o bebê não dorme bem durante o dia, não se preocupe em utilizar a remoção gentil para os cochilos nesse horário. Só quando o bebê começar a dormir melhor durante a noite é que você deve trabalhar em relação aos cochilos do dia.

A melhor hora para usar a técnica da remoção gentil é o primeiro adormecer da noite.

O próximo passo para ajudar o bebê a dormir por períodos maiores é determinar a diferença entre os barulhos do sono e o choro de quem está acordado. Quando ouvir um barulho, pare, espere e olhe. Quando ouvir atentamente os barulhos do bebê e observar, você vai aprender a diferença entre os ruídos do sono e os ruídos do tipo "estou acordando e preciso de você agora".

Geralmente nós temos uma rotina que seguimos com nosso bebê desde o nascimento. O passo final antes de dormir é sempre amamentar ou dar uma mamadeira. Alguns bebês continuam com esse padrão e ainda dormem durante a noite. Outros, entretanto, precisam de uma mudança nesse último passo antes de conseguir dormir a noite toda.

Use massagem, carinho ou música de ninar para ajudar o bebê a adormecer. Eventualmente esses passos vão substituir a mamada ou a mamadeira, e aos poucos o bebê vai dormir por períodos mais longos.

Entenda que a aparente falta de habilidade do seu bebê em dormir sozinho não é culpa dele. Ele vem fazendo as coisas dessa maneira desde que nasceu e ficaria completamente feliz em manter tudo como está. Pense que você faz isso com o objetivo de ajudá-lo a se sentir amado e seguro enquanto descobre formas de adormecer sem precisar de você – mas não o deixe chorando sozinho no escuro. Seja paciente, siga as sugestões para ajudar seu bebê e quando menos esperar ele estará dormindo como um anjinho. E você também.

EM CRIANÇAS MAIORES

Tente dar um chazinho de folha de laranja, camomila ou erva-cidreira duas horas antes de elas irem para a cama. Para crianças mais difíceis, há alguns fitoterápicos líquidos à base de passiflora (*Passiflora incarnata*), pilriteiro (*Crataegus oxyacantha*) e salgueiro-branco (*Salix alba*) ou à base de aveia (*Avena sativa*), maracujá-doce (*Passiflora alata*) e valeriana (*Valeriana officinalis*). Dos que conheço, o gosto não é muito convidativo para crianças. Por isso, prefira aqueles em gotas, que são mais concentrados e podem ser adicionados a outros líquidos.

Atenção: a valeriana é muito eficiente, mas é contraindicada para crianças com menos de 12 anos. Portanto, prefira os fitoterápicos que tenham valeriana misturada com outras ervas e evite dá-lo à criança toda noite. Certifique-se antes se ele é indicado para criança.

Dar um banho morno antes deitar, contar uma história e fazer uma massagem com óleo vegetal nos pés também ajuda. Outra dica é fazer uma leve pressão na região da testa entre as sobrancelhas. Isso acalma e relaxa.

3. COMO AMADURECER GRAVIOLA, ABACATE E PINHA

Depois de perder muita graviola, abacate e pinha comprada verde, eu aprendi que, para tais frutas amadurecerem, não adianta colocá-las no forno. O segredo é molhá-las diariamente duas vezes ao dia e deixá-las em temperatura ambiente até ficarem molinhas. Não é fácil?

4. COMO AMOLECER GRÃOS MUITO DUROS

Para amolecer grãos muito duros (feijão, grão-de-bico, ervilha), basta acrescentar uma colher de chá de bicarbonato de sódio durante o cozimento.

5. COMO EVITAR CÁLCULOS BILIARES

Faça a limpeza do fígado e vesícula pelo menos duas vezes por ano.

Tome de duas a três colheres de chá de óleo de rícino misturado em meio copo de água em jejum ou antes de dormir.

Mantenha o cólon limpo fazendo lavagem intestinal e limpeza dos intestinos com sal-amargo: durante três semanas, misture uma colher de chá de sal-amargo em um copo de vidro cheio de água morna e beba em jejum. Isso vai fazer você evacuar várias vezes depois de uma hora. Repita a série de três semanas duas ou três vezes ao ano.

Faça a limpeza do fígado com limão e azeite uma hora depois de tomar o sal-amargo, conforme a dica acima. Mas evite comida “pesada”, rica em gordura, no dia em que fizer a limpeza do cólon seguida da limpeza do fígado, para não sobrecarregar este órgão e correr o risco de ter uma dor de cabeça terrível.

6. COMO MELHORAR A VISÃO

A luteína – carotenoide mais abundante, encontrado em frutas e vegetais – é essencial para a preservação de olhos saudáveis. No corpo, concentra-se em grande quantidade na retina e na mácula do olho (parte central da retina, região de maior acuidade visual e que tem cor amarelada, por causa da presença da luteína). É o antioxidante predominante nos olhos e tem papel fundamental contra os efeitos nocivos dos raios ultravioletas, protegendo os tecidos da oxidação ao filtrar a luz azul e destruir os radicais livres.

O método do Dr. William Horatio Bates visa fortalecer os músculos do globo ocular para que eles cumpram perfeitamente sua função, trazendo como resultado a restituição da capacidade de visão. Consiste em exercícios simples, que devem ser praticados regularmente, servindo tanto para recuperar como para manter a boa visão. Segundo Dr. Bates, a capacidade de focar objetos não é proporcionada apenas pelo cristalino, como acreditam os oftalmologistas tradicionais, mas também pela ação de músculos, que determinam o formato e a posição de todo o globo ocular e, conseqüentemente, do cristalino.

O método proporciona uma melhoria substancial da visão, o que jamais foi promovido pelo uso de lentes. É indicado a todos os problemas de refração da vista (exceto quando há degeneração, infecção ou lesão no globo ocular), sendo muito eficaz nos problemas comuns, como miopia, astigmatismo, hipermetropia e presbiopia. As crianças também podem fazer os exercícios.

1. Empalmar

Este exercício promove o relaxamento dos nervos sensoriais, livrando da tensão física e mental. Sente-se com os cotovelos apoiados em algum local (uma mesa ou escrivaninha). Mantenha nuca e coluna eretas, confortáveis e relaxadas. Cubra os olhos com a palma das mãos em concha sem tocar os olhos, eliminando toda a luz. Se o exercício for feito corretamente, você sentirá seus olhos como veludo negro, livres de cores e imagens. Quanto mais relaxado você estiver, maior o grau de escuridão. Não conseguir escuridão total significa que você ainda não está plenamente relaxado. Quanto mais escuro você perceber, maior o seu grau de relaxamento mental. Isso pode ocorrer em cinco ou dez minutos.

O exercício é benéfico a todos, sobretudo a quem passa o dia com os olhos concentrados, e pode ser feito diversas vezes ao dia. Depois de tirar as mãos dos olhos, pode-se ver com mais nitidez os objetos que nos rodeiam.

2. Relaxamento

Feche os olhos e tampe-os com um manto preto ou escuro. Pense num objeto em movimento contínuo, como uma bola quicando ou numa hélice de ventilador. Mantenha-se com o corpo em repouso por volta de cinco minutos ou quanto tempo você puder manter-se em total concentração nessa posição. Após os cinco minutos ou mais, fique na mesma posição e mentalize a escuridão total. Tente só ver o preto por aproximadamente cinco minutos ou mais.

3. Luminosidade

Sentado, relaxadamente mire o sol com os olhos fechados. Quando suas pálpebras amornarem com o calor, vire a cabeça lentamente para os lados e volte à posição inicial por alguns minutos.

4. Piscamento

Após os exercícios de relaxamento, pisque contínua e suavemente por pelo menos cinco minutos.

5. Visualização

Olhe ao seu redor e mire qualquer objeto que esteja a uma distância de pelo menos três metros de você. Procure pormenores. Por exemplo: veja o guarda-roupa; depois se detenha na porta dele; procure o puxador; depois a fechadura; e por último o buraco desta fechadura. Mesmo não podendo vê-los, procure-os e veja-os mentalmente como você sabe que eles são. Tente repetir a visão do mesmo objeto seguidamente por vários dias. Escolha por dia pelo menos três objetos para procurar detalhes.

6. Focalização

Coloque um objeto bem próximo a você e procure outro que esteja pelo menos a seis metros de sua distância. Ele deve ser de um tamanho confortável a sua visão. Focalize o primeiro por alguns segundos, depois focalize o outro por mais alguns segundos. Faça isso várias vezes, sempre num movimento contínuo e constante.

7. Imagem inversa

Sente-se numa cadeira giratória, rode-a para o lado direito e olhe para o lado esquerdo, lentamente e alternando a direção. Se não tiver uma cadeira giratória, rode

seu corpo sobre seus calcanhares ou ande de costas pela casa. Faça este exercício por alguns minutos.

8. Rotação

Gire os olhos buscando as extremidades num movimento contínuo e lento. Após algumas voltas, mude a rotação para o lado oposto. Faça este exercício por alguns minutos.

9. Extremidades

Como uma bússola, leve os olhos para o norte, depois para o sul, leste, oeste, nordeste, sudeste, noroeste e sudoeste. Como os exercícios anteriores, faça os movimentos lenta e continuamente por alguns minutos.

10. Leitura de cima para baixo

Este exercício desenvolve o hábito de mover os olhos e dar-lhes fixação central. Segure o livro de cabeça para baixo a 35 centímetros de distância. Começando do canto direito inferior, leia da direita para a esquerda; leia cada palavra individualmente e, as palavras extensas que não possam ser lidas de um relance, leia sílaba por sílaba. Cada palavra deve ser lida com os olhos e não adivinhada pelo sentido. Se apenas um dos olhos estiver afetado, tape a vista boa com uma venda e exercite a vista afetada.

11. Leitura de tipos miúdos

Tente ler textos com tamanho de fonte menor. A vista perfeitamente normal consegue ler o tipo 8 a uma distância de 15 centímetros do olho e o tipo 12 tanto a 15 como a 50 centímetros de distância.

DICAS PARA QUEM FICA MUITO TEMPO AO MONITOR

Faça descansos periódicos (empalmar).

Pisque voluntariamente por três minutos, abrindo e fechando os olhos.

Posicione o monitor na mesma altura dos olhos a uma distância de 50 centímetros.

Tente minimizar os reflexos na tela alterando a posição do monitor ou das luzes, para que não incidam sobre os olhos.

Verifique a iluminação na sala de trabalho para diminuir o esforço visual.

7. COMO PRESERVAR A MEMÓRIA

COM ATIVIDADES INTELLECTUAIS E FÍSICAS

Tais atividades incluem leitura, montagem de quebra-cabeça, jogos como xadrez, dominó, palavras cruzadas e exercício físico, pois a vida sedentária aumenta o risco de demência.

Quanto ao exercício físico, ele melhora o fluxo sanguíneo cerebral com a formação de novos capilares no córtex – área essencial para a cognição – e induz a produção de proteínas, que estimulam o crescimento e favorecem a formação de novas conexões entre os neurônios.

COM ALIMENTOS QUE FAZEM BEM AO CÉREBRO

ANTIOXIDANTES – Vegetais ricos em betacaroteno (como cenoura, beterraba e rúcula) e flavonoides (soja e cebola), bem como maçã e frutas cítricas, são antioxidantes.

COLINA – Presente sobretudo na gema do ovo, contribui para a neurogênese.

GLUTAMINA – Encontrada na clara de ovo, é fundamental para compor o DNA.

MINERAIS – Magnésio: encontrado nas folhas e nas oleaginosas, auxilia nas transmissões nervosas e protege o cérebro do efeito tóxico de aditivos químicos; zinco – presente em ostras, nozes e castanha-do-pará, combate os radicais livres e beneficia o trabalho dos neurotransmissores.

ÔMEGA 3 – Favorece o nascimento de neurônios e protege os já existentes, melhora a função cognitiva, afasta o mau humor e diminui a ansiedade. O DHA, um tipo específico de ômega 3, previne o Alzheimer.

VITAMINAS DO COMPLEXO B – Presente em grãos, verduras e cereais, a vitamina B1 facilita a absorção da glicose; a B12, encontrada no leite e derivados e nos ovos, favorece a memória; o ácido fólico, encontrado nas verduras verde-escuras e nos cereais integrais, reduz a queda cognitiva.

VITAMINA D – Tendo como principais fontes o sol, peixes e leite, atua na renovação dos neurônios.

VITAMINA E – Encontrada em óleos vegetais, ovos e nozes, protege o cérebro, reduzindo a incidência do mal de Alzheimer.

COM UMA DIETA EQUILIBRADA

Adotar uma dieta equilibrada, rica em vegetais crus e grãos integrais, faz bem à saúde. Evite carne, sobretudo churrasco, pois, durante o cozimento das carnes brancas e vermelhas, formam-se compostos químicos chamados amins, que se unem ao cromossomo do neurônio e desligam alguns genes fundamentais para a célula, levando à degeneração desta. Aos poucos, isso afeta a capacidade de pensar e de recordar.

Lembre-se: Quanto mais tempo a carne fica exposta a altas temperaturas, maior a quantidade de amins.

As gorduras aquecidas fazem mal porque, durante o processo de cozimento ou fritura, elas liberam, por desintegração de suas moléculas, substâncias nocivas (entre elas diversas substâncias cancerígenas).

A hidrogenação é um processo industrial em que gorduras e óleos são submetidos a alta temperatura, depois refrigerados, aquecidos novamente, emulsificados e estabilizados quimicamente, descolorados e recoloridos artificialmente. A maioria das margarinas é hidrogenada.

Em vez de usar gordura ou óleo para o cozimento, é melhor cozinhar os alimentos no vapor. Podemos adicionar, depois, no prato, um pouco de óleo extravirgem, puro e obtido por compressão a frio: coco, gergelim, girassol, oliva, linhaça, entre outros. Cada um dá um toque especial ao prato.

No lugar da margarina, podemos usar tahine, uma deliciosa pasta de gergelim, e conservas, como a de berinjela.

Quanto menos cozidos os vegetais, melhor. Como os chineses e os japoneses, podemos cozinhar os alimentos por pouquíssimo tempo, aferventando sem deixar perder a rigidez. Cozinhar no vapor, em fogo brando ou em banho-maria conserva melhor as vitaminas e os minerais do que o cozimento normal em água ou na panela de pressão.

8. COMO TIRAR AMARGO DA BERINJELA

Corte a berinjela e deixe-a por no mínimo meia hora de molho em água com sal e suco de limão ou vinagre.

9. COMO TRATAR ALERGIA EM CRIANÇAS

O astrágalo (*Astragalus membranaceus*) é uma erva chinesa que ajuda a fortalecer a constituição como um todo. Dê ao seu filho uma dose, diariamente, durante um mês antes da estação de febre de feno. Essa erva não deve ser dada se houver febre ou qualquer outro sinal de infecção.

Se seu filho tiver alergias crônicas, dê-lhe uma dose de um composto de equinácea e hidraste, duas a três vezes ao dia, durante cinco a sete dias de cada vez, para fortalecer seu sistema imunológico. Não dê ao seu filho equinácea diariamente durante mais de dez dias de cada vez, pois pode perder a eficácia.

Prepare um chá de feno-grego e tomilho. Essas ervas atuam como descongestionante suave para aliviar a congestão nasal e dos seios da face. Dê ao seu filho uma dose de chá duas vezes ao dia, conforme necessário.

O alho tem propriedades bactericidas benéficas na cura de coriza crônica. Dê a seu filho água de alho.

A raiz de alcaçuz tem um efeito fortalecedor nas glândulas suprarrenais. Dê ao seu filho uma dose diariamente durante duas semanas antes da estação de febre do feno. O alcaçuz e o astrágalo podem ser facilmente combinados. O alcaçuz não deve ser dado a crianças com pressão alta.

A erva ma huang é eficaz para aliviar a congestão nasal. Dê ao seu filho uma dose em forma de chá duas vezes ao dia, durante até três dias. Essa erva pode estimular o sistema nervoso, causando taquicardia e agitação. Não dê a crianças com menos de 13 anos nem após as 15 horas.

O bupleuro ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Em caso de alergias crônicas, dê ao seu filho uma dose duas vezes ao dia, durante duas semanas de cada mês. Continue esse tratamento durante três meses. O bupleuro não deve ser dado a crianças febris ou com qualquer outro sintoma de infecção aguda.

A urtiga pode ser útil para secar os seios da face. Pode ser altamente eficaz em casos de alergias crônicas (rinite alérgica), principalmente quando ingerida na forma

lioofilizada. Dê ao seu filho uma dose três vezes ao dia durante três a quatro dias. Algumas crianças têm problemas de estômago quando tomam urtiga. Se isso acontecer, pare de administrar a erva. Essa erva não deve ser dada a crianças com menos de 4 anos.

10. DICAS PARA CUIDAR DO NOSSO PLANETA

Compre somente o necessário – O primeiro passo para combater o excesso de lixo é combater o excesso de luxo. Evite fazer compras por impulso e não consuma além de suas possibilidades, para não desperdiçar (e não se endividar). Planeje bem antes de ir ao mercado e evite comprar grandes volumes para estoque. Quanto menos você comprar, menos vai jogar fora.

Evite mercadorias com muitas embalagens – Procure não adquirir produtos “superembalados” e, sempre que possível, prefira os bens não embalados (como os alimentos frescos). Embalagens do tipo “caixinha-dentro-de-um-saquinho-dentro-da-sacola-dentro-do-sacolão” geram uma quantidade enorme de lixo. Compre produtos em embalagens que tragam quantidades adequadas para sua família. Por exemplo: se a sua família é grande, compre as bebidas nas embalagens maiores; se for pequena, evite as embalagens grandes e, conseqüentemente, o desperdício. Não adquira embalagens descartáveis de refrigerantes ou bebidas quando houver a opção por embalagens retornáveis.

Compre produtos ambientalmente corretos – Dê preferência a produtos concebidos nas bases do ecodesign, que considera os impactos ambientais em todos os estágios do desenvolvimento do produto, como planejamento, produção, embalagem, distribuição e descarte.

Evite adquirir produtos de materiais descartáveis, que, embora práticos, geram lixo desnecessário. Prefira produtos duráveis e resistentes ou que permitam o aumento da vida útil por meio de recargas e refis, como cartuchos de impressão, pilhas e baterias recarregáveis. Reutilizar é muito importante.

Separe corretamente o lixo para reciclagem – A reciclagem é um processo que começa em casa, mas continua fora dela e depende de muitos agentes. O consumidor só participa do primeiro passo da reciclagem, que é a separação do lixo, mas, se ele não der esse passo, dificultará todo o resto da tarefa. A forma mais simples de fazer essa separação é isolar o lixo seco do molhado. O lixo seco consiste, sobretudo, em embalagens, papéis, revistas e jornais. O lixo úmido ou orgânico é basicamente composto pelos restos de alimentos e folhas. Um detalhe muito importante é a

contaminação dos materiais envolvidos. Um material reciclável (uma embalagem de plástico, por exemplo), em contato com contaminantes (óleos, graxas, colantes, solventes, etc.), deixa de ser reciclável (não vale a pena pela dificuldade de remoção dos contaminantes). Portanto, a correta separação dos materiais é vital para que a cadeia de reciclagem seja bem-sucedida.

Economize papel – Procure usar os dois lados da folha, produto que exige grande quantidade de água e de energia para ser feito. Antes de imprimir um documento, revise-o com cuidado, para não gastar papel à toa. Reutilize envelopes, mas dê preferência ao e-mail.

Não jogue no lixo o que você pode doar – Em vez de jogar fora roupas, livros, móveis, brinquedos e outras coisas, doe a entidades beneficentes, a lojas de usados – como brechós e sebos – ou a alguém que você acha que poderia usá-los.

Compacte o lixo antes de jogá-lo fora – Amasse latinhas de alumínio, garrafas plásticas (não se esqueça de tirar as tampas) e outros tipos de lixo, para que ocupem menos espaço.

Leve sua própria sacola ao fazer compras – Com essa atitude, você deixará de usar (e, posteriormente, descartar) vários sacos plásticos. Se não for possível, procure encher bem os saquinhos para reduzir a quantidade dos que você leva para casa e que vão parar no lixo.

Evite a troca desnecessária de um celular, computador ou televisão – A maioria desses aparelhos possui em sua composição metais pesados, como chumbo, cádmio e mercúrio. Se manuseados de maneira inadequada ou dispostos de forma irregular no solo, oferecem riscos à saúde pública e ao meio ambiente, com perigo de contaminação do ar, do solo e da água.

Escolha produtos feitos localmente, em vez de importados ou trazidos de um local distante, de forma a reduzir a necessidade de transporte.

Alimente-se com produtos orgânicos.

11. EXERCÍCIOS SIMPLES, PRÁTICOS E EFICIENTES

1. Antes do banho, exercite a panturrilha (levantar o corpo na ponta dos pés), primeiro rápido até esquentar as panturrilhas e depois uma sequência de dez movimentos lentos. Esse exercício bombeia o sangue para o coração, melhora os batimentos cardíacos e evita obstrução das veias. Nos primeiros seis meses, se a pessoa estiver com excesso de peso, ela emagrece da cintura para baixo e, nos seis meses seguintes, da cintura para cima; depois de dois anos, não engorda mais e, além de tudo, diminui o risco de uma cirurgia cardíaca.

2. Ao chegar em casa, coloque os pés em uma bacia com água bem quente. Isso é chamado de escalda-pés, que, além de relaxar, desencadeia a dilatação dos vasos sanguíneos dos pés, melhora o cabelo e a visão. Essa prática foi pesquisada com pessoas diabéticas e o resultado evidenciou a melhora na circulação sanguínea, a diminuição dos casos de gangrena, bem como a melhora do quadro geral de saúde e da visão.

3. Ao acordar, deitado de barriga para cima, pedalar 120 vezes no ar. Esse exercício melhora o posicionamento da coluna e da postura, diminuindo ou retardando o encurvamento das costas e aliviando as dores na coluna.

12. LIMPEZA DE FÍGADO E VESÍCULA

Este método foi retirado do livro "A cura para todas as enfermidades", escrito pela médica canadense Hulda Clark. É muito eficaz quando seguido à risca, pois realmente limpa o fígado e a vesícula. Recomenda-se a limpeza nos casos de problemas de fígado e vesícula, fígado "gordo", síndrome do intestino irritado, inflamação dos intestinos, colite, intolerância a alimentos, dificuldades digestivas e outros relacionados ao sistema digestivo inferior.

Geralmente adultos e crianças têm pequenas pedras nos canais do fígado e na vesícula. Alguns não apresentam sintomas, enquanto outros têm sono e/ou peso após as refeições com comida gordurosa, dificuldade para digerir comida oleosa, mau humor e irritabilidade frequentes, febre interna e sistema imunológico deficiente contra infecções.

As pedras acumuladas nos canais aumentam a pressão anterior no fígado, fazendo com que ele entregue menos bile e com que vaze bilirrubina para a corrente sanguínea. Com menos bile sendo levada aos intestinos, menos colesterol deixa o corpo, trazendo sérios danos a nossa saúde. Sem falar que, como essas pedras são porosas, as bactérias, vírus e parasitas que passam normalmente pelo fígado podem se aderir às paredes delas, formando focos de infecção interna. Essas pedras não são

vistas por exame de raio-X ou outros aparelhos porque na maioria das vezes elas não estão na vesícula e porque os equipamentos não detectam corpos pequenos ou que não sejam compostos de cálcio (a maioria das pedras biliares tem cristais de colesterol como núcleo).

Durante o tratamento é importante beber bastante água e suco para que todas as toxinas sejam expelidas mais facilmente.

Esta limpeza é muito eficiente e se baseia em mais de 500 casos, incluindo pessoas com mais de 80 anos. Nenhuma foi socorrida ou se queixou de dores. Pode-se sentir mal-estar por um ou dois dias após a limpeza, mas somente nos casos em que não se segue uma dieta rica em vegetais e pobre em gordura animal no mínimo uma semana antes e uma semana depois da limpeza. Mesmo pessoas cuja vesícula foi retirada podem fazê-la. Após a limpeza esperam-se o desaparecimento de crises hepáticas, alergias, dores nos ombros, nas partes superiores dos braços e nas costas, o aumento da energia e da disposição, bem como a melhora da digestão e da saúde como um todo.

O QUE É NECESSÁRIO PARA A LIMPEZA

4 colheres de sopa (60g) de sal-amargo (sulfato de magnésio ou sal de epton)
3 copos (750ml) de água mineral ou água pura
½ copo (125 ml) de azeite de oliva extravirgem
½ copo (125 ml) de suco de limão
4 limões médios ou grandes
Canudo para ajudar a tomar o óleo

Escolha um dia como sábado para iniciar a limpeza, pois poderá descansar no domingo. Não ingira nenhum remédio, vitamina ou pílula sem os quais você possa ficar, pois eles às vezes atrapalham o processo de limpeza. Nunca faça a limpeza quando estiver doente.

1. Café da manhã – Beba chá sem açúcar nem adoçante (camomila, erva-doce, erva-cidreira, boldo, carqueja, coentro) – não tome chá-mate, chá preto, chocolate nem café. Tome suco fresco de limão com água de coco ou de frutas, verduras ou legumes adoçado, se necessário, com um pouco de mel. Não coma pão, bolo, biscoito, leite, carne, ovos, queijo e nada que contenha gordura. Se tiver mais fome, coma frutas, salada temperada com limão e um pouco de sal ou beba suco.

2. Almoço – Faça uma refeição leve e sem gordura. Sugestão: arroz integral com salada de rúcula, cebola, cenoura ralada, hortelã e maçã temperada com limão e sal. Não coma leite, coalhada, ovos, carne (por causa do colesterol), azeite, manteiga, queijo, margarina, abacate, patê, requeijão, castanha, nozes, amêndoa, etc. Evite proteínas e produtos que contenham cafeína (café, chá-preto, chá-mate).

3. Pausa – Às 14 horas pare de comer e beber, senão se sentirá muito mal mais tarde. Prepare nessa hora o sal-amargo: misture bem as quatro colheres de sopa de sal-amargo e os três copos de água em uma jarra. Distribua todo o conteúdo em quatro copos e coloque na geladeira. Antes de tomar adicione suco de um limão em cada copo para neutralizar o gosto do sal-amargo. Você pode substituir a água por suco de maçã. Nesse caso não precisa adicionar o suco de limão antes de beber.

4. Primeiro copo de sal-amargo – Às 18 horas, beba o copo 1 da mistura de sal-amargo. Se achar necessário, após beber o sal-amargo faça bochecho com água para lavar a boca. Você pode ir ao banheiro a qualquer hora que tiver vontade, menos durante o repouso (após beber o óleo com limão).

5. Segundo copo de sal-amargo – Às 20 horas, beba o copo 2 da mistura de sal-amargo que está na geladeira. Mesmo sem comer desde as 14 horas, você não sentirá fome. Comece a se organizar para dormir, deixando tudo o que precisa por perto.

6. Hora de preparar o copo de óleo e limão – Às 21h45 ou um pouco antes, misture no liquidificador ou em um misturador meio copo de azeite de oliva com meio copo de sumo de limão peneirado. Se sentir vontade, vá ao banheiro uma ou mais vezes, mesmo que atrase a hora de tomar o óleo, mas não passe mais de quinze minutos das 22 horas.

7. Hora de beber o óleo – Às 22 horas, tome toda a mistura de óleo e limão. Você deve estar em pé ao beber o óleo, nunca deitado. Tome com canudo para evitar que o líquido passe pelas papilas gustativas. Se tiver dificuldade, beba mais devagar (não passe de cinco minutos para tomar tudo – pessoas mais idosas ou doentes podem levar até 15 minutos) ou alterne alguns goles com um pouco de mel. Não vá ao banheiro durante o repouso. Depois de beber o óleo, deite-se imediatamente com as costas coladas à cama e com a cabeça alta no travesseiro. Fique assim durante pelo menos duas horas, caso contrário poderá não expelir as pedras. Relaxe e tente dormir, mas sempre atento para não mudar de posição. Você não sentirá dor porque o sal-amargo dilata as válvulas da vesícula e dos dutos biliares.

8. Terceiro copo de sal-amargo – No dia seguinte, beba o copo 3 de sal-amargo, mas não antes das 6 horas da manhã. Se tiver indigestão ou náusea ao acordar, espere passar e somente depois beba. Volte para a cama.

9. Quarto e último copo de sal-amargo – Duas horas depois de tomar o terceiro, beba o copo 4 de sal-amargo. Se quiser, volte para a cama.

10. Hora de comer – Duas horas depois da quarta dose de sal-amargo, tome suco de frutas ou de clorofila. No almoço prefira alimentos leves, de fácil digestão e com pouco ou nenhum condimento. O mesmo serve para o jantar.

11. Expelindo as pedras – Logo pela manhã ou depois do último copo de sal-amargo você sentirá uma leve diarreia, necessária para a eliminação das pedras, que flutuam na água. Use uma lanterna para vê-las. As pedras são verde-escuras (mais antigas) ou verde-claras (formadas há menos tempo). Depois de vê-las descarte-as, pois elas geralmente estão contaminadas por bactérias, micro-organismos nocivos e vermes. Espera-se que saiam de cinquenta a duzentas pedras ou cristais por evacuação. Recomenda-se repetir a limpeza vinte dias depois e repetir novamente até que não saiam mais pedras. Eu fiz a limpeza de fígado duas vezes. Na primeira saíram umas trezentas pedras de vários tamanhos, variando de meio a três centímetros. Na segunda foram muitas, mas bem pequenas, menores que uma ervilha. Durante o processo eu não senti dor, somente um pouco de enjoo depois de beber o óleo, porque meu fígado estava muito congestionado. Mas respirei fundo e me acalmei, na certeza de que aquele momento logo passaria e tudo daria certo. E deu.

RECEITAS CASEIRAS

1. CONSERVA DE BERINJELA

Você vai precisar de um quilo de berinjela orgânica; uma cebola grande; tomate seco ou pimentão vermelho (opcionais); azeite de oliva extravirgem; ervas finas; manjeriço fresco; sal a gosto; um pote de vidro. Corte a berinjela em cubos, retirando, o quanto possível, as sementes. Cubra com água e adicione uma colher de sopa de sal e uma colher de sopa de vinagre. Deixe de molho por em média 12 horas na geladeira. Pode ser a noite toda. Isso vai tirar o amargor da berinjela. Lave e escorra bem. Rale a cebola e doure com um pouco de azeite. Adicione a berinjela, um pouco de água, o tomate ou o pimentão picado em pedaços um pouco maiores que os da berinjela, as ervas, o sal e o manjeriço picado. Se desejar, adicione uma pitada de curry. Deixe cozinhar até a berinjela ficar macia. Ferva o frasco de vidro com a tampa,

escorra bem e coloque nele a conserva ainda quente, deixando um pequeno espaço, que deve ser preenchido com azeite. Guarde na geladeira. A conserva dura em média 30 dias enquanto está fechada. Depois de aberta, use em oito dias, no máximo. Combina com pão, vegetais cozidos, torrada, bolacha e o que a imaginação mandar.

2. GRIPES E RESFRIADOS

CHÁ 1 – Um pedaço pequeno de gengibre; três dentes de alho; um limão; uma e meia xícara de água. Lave bem os ingredientes. Em uma panela, coloque o gengibre picado e a água. Leve ao fogo, deixe ferver por uns cinco minutos, desligue o fogo e acrescente o alho picado. Abafe. Beba morno. Esprema meio limão na xícara antes de adicionar o chá coado.

CHÁ 2 – Duas folhas de eucalipto; uma colher de chá rasa de alecrim; algumas folhas de hortelã; uma e meia xícara de água. Ferva a água, desligue o fogo, jogue as ervas lavadas, tampe a panela e deixe abafado por dez minutos. Este chá é excelente para tomar antes de dormir.

LAMBEDOR PARA GRIPE – 300 ml de mel de abelha; pedacinhos de gengibre; um dente de alho sem pele; três folhas de eucalipto; uma colher de sobremesa rasa de alecrim; um pedacinho de nabo. Lave bem as ervas, retirando o excesso de água. Coloque em uma panela, adicione o mel e leve ao fogo. Deixe ferver por três minutos e abafe. Quando esfriar, coe e tome três vezes ao dia ou quando a tosse estiver forte. Se quiser guardar por muito tempo, conserve na geladeira. Antes de tomar, deixe por uma hora em temperatura ambiente.

LAMBEDOR COM PRÓPOLIS – Junte gengibre e alho ralados, alecrim, agrião e meio litro de mel. Ferva por cinco minutos, espere esfriar, coe e adicione umas trinta gotas de extrato de própolis. Tome uma colher de sopa quatro vezes ao dia. É ótimo para adultos e crianças.

LAMBEDOR DE ABACAXI (excelente expectorante natural) – 500 ml de mel de abelha; um abacaxi médio. Descasque o abacaxi e corte em pedaços pequenos. Leve ao fogo com o mel, deixando ferver por três minutos. Coe e tome o dia todo. É excelente contra tosse persistente, bronquite e pneumonia.

LAMBEDOR DE MUÇAMBÊ – 100 gramas de raiz de muçambê; 500 ml de mel de abelha. Lave bem a raiz de muçambê, misture ao mel, leve ao fogo baixo e deixe ferver destampado por dez minutos. Deixe esfriar, coe e tome uma colher de sopa (ou de chá, no caso de crianças) três vezes ao dia.

LAMBEDOR PARA TOSSE INSISTENTE – Meio molho de agrião, cinco dentes de alho, meio litro de mel, uma colher de sopa de alecrim seco, duas folhas de eucalipto. Lave bem e seque as ervas, misture com o mel e ferva por três minutos em panela destampada, cuidando para não transbordar. Depois de esfriar, coe e coloque em uma garrafa de vidro. Tome uma colher de sopa três vezes ao dia ou mais.

MINGAU DE CACHORRO – Também conhecido como cabeça de galo, o mingau de cachorro é muito forte e deve ser tomado quente, de preferência no jantar. Para fazê-lo, pegue três dentes de alho descascados, uma pitada de pimenta-do-reino moída ou cinco amassadas, um limão pequeno, uma colher de chá de azeite, dois copos de água, farinha de mandioca ou suficiente para engrossar, sal a gosto. Doure o alho com o azeite, sem deixar ficar escuro. Acrescente a água, a pimenta e o sal. Quando estiver quase fervendo, adicione, aos poucos, a farinha, tendo cuidado para não deixar o mingau grosso. Quando atingir o ponto de mingau, deixe ferver por dois minutos e desligue o fogo. Sirva quente. Antes de beber, tempere com suco de limão. É ótimo para fortalecer o organismo, sobretudo quando estamos gripados.

3. LEITE DE VEGETAIS

Para fazer estas receitas, use sempre água filtrada ou mineral.

Utilize o leite de vegetais para fazer vitamina, papinha, para dar puro ao bebê e em outras receitas. Basta usar a imaginação!

Se quiser adoçar (só um pouquinho), use mel, frutose, chá de stévia ou pó de stévia, uma planta usada para fazer adoçante. Mas cuidado com os adoçantes à base de stévia, pois muitos usam outras substâncias. Leia sempre o rótulo para saber se há outras substâncias além de stévia e água (no caso de adoçante líquido).

LEITE DE AVEIA – 1 xícara de chá de aveia; 500 ml de água. Coloque a aveia na água e deixe de molho por duas horas em um recipiente de vidro ou de louça. Depois desse tempo, liquidifique bem e coe com um pano limpo. Se ficar muito grosso, adicione mais água. Dê ao bebê com moderação, pois a aveia é rica em ácido fítico, que dificulta a absorção de cálcio. Guarde na geladeira por no máximo dois dias.

LEITE DE GIRASSOL – 1 xícara de sementes de girassol; 700 ml de água. Lave as sementes de girassol com água e deixe de molho em água com uma colher de chá de vinagre por 15 minutos num recipiente de vidro. Lave novamente, acrescente água e deixe de molho da noite para o dia no mesmo recipiente de vidro, que deve estar bem tampado. Pela manhã, retire a água do molho, adicione os 700 ml de água e

liquidifique bem. Coe com um pano limpo ou uma peneira fina e guarde na geladeira por no máximo dois dias. O leite de girassol não suporta fervura. Portanto, só o adicione a receitas que não vão ao fogo. Faça vitamina, misture com suco ou dê puro ao bebê. Se não encontrar a semente de girassol sem pele, use aquele girassol com casca, que é dado a passarinhos. Só tenha o cuidado de lavar bem. O único inconveniente de usar o girassol com a casca é que o leite fica meio escuro e o sabor fica mais acentuado. Se tiver paciência, retire a casca do girassol depois do molho, antes de liquidificar.

LEITE DE AMÊNDOAS – 1 xícara de chá de amêndoas sem pele; 700 ml de água. Lave bem as sementes de amêndoa, acrescente água e deixe de molho da noite para o dia num recipiente de vidro, que deve estar bem tampado. Pela manhã, retire a água do molho, adicione os 700 ml de água e liquidifique bem. Coe com um pano limpo ou uma peneira fina e guarde na geladeira por no máximo dois dias. Se ficar forte para dar ao bebê, adicione mais água.

LEITE DE ARROZ INTEGRAL – 1 xícara de chá de arroz integral; 700 ml de água. Lave o arroz à noite e deixe de molho numa vasilha de vidro. Pela manhã, adicione mais água e cozinhe por dez minutos. Tampe e deixe amornar. Liquidifique e coe com um pano limpo. Guarde na geladeira em um recipiente fechado e use em no máximo dois dias. Faça assim também leite de trigo ou cevada (em grão). Para dar ao bebê na mamadeira, use metade do leite e metade de água morna ou de chá fresco.

LEITE DE GERGELIM – Meia xícara de semente de gergelim; 500 ml de água. Lave bem as sementes de gergelim, acrescente água e deixe de molho da noite para o dia num recipiente de vidro, que deve estar bem tampado. Pela manhã, descarte a água do molho, adicione os 500 ml de água e liquidifique bem. Coe com um pano limpo ou uma peneira fina e guarde na geladeira por no máximo dois dias.

4. PRODUTOS DE LIMPEZA ECOLÓGICOS

Para minimizar o impacto que causamos no planeta, que tal fazer produtos de limpeza ecológicos? Assim, você não só contribuirá para a saúde da Terra, como também fará uma boa economia.

Sabão líquido para louça – dois litros de água; um sabão caseiro ralado; uma colher de óleo de rícino; uma colher de açúcar. ferva todos os ingredientes até dissolver e engarrafe.

Detergente ecológico – um pedaço de sabão de coco neutro; dois limões; quatro colheres de sopa de amoníaco (que é biodegradável). Derreta o sabão de coco, picado ou ralado, em um litro de água. Depois, acrescente cinco litros de água fria. Em seguida, esprema os limões. Por último, despeje o amoníaco e misture bem. Guarde o produto resultante em garrafas e utilize-o no lugar dos similares comerciais. Você obterá seis litros de um detergente que limpa, não polui e tem valor econômico muito menor que o similar industrializado.

Detergente ecológico multiuso – água; vinagre; amônia líquida (amoníaco); bicarbonato de sódio e ácido bórico. Em um litro de água morna (cerca de 45° C), coloque uma colher de sopa de vinagre, uma colher de sopa de amoníaco, uma colher de sopa de bicarbonato de sódio e uma colher de sopa de bórax ou ácido bórico. Utilize em qualquer tipo de limpeza, em substituição aos multiusos convencionais. Como qualquer produto de limpeza convencional, mantenha os detergentes ecológicos fora do alcance de crianças e animais domésticos.

Desinfetante para banheiro – um litro de álcool (de preferência 70°); quatro litros de água; um sabão caseiro; folhas de eucalipto. Deixe as folhas de eucalipto de molho no álcool por dois dias. Ferva um litro de água com o sabão ralado, até dissolver. Junte a água e a essência de eucalipto. Engarrafe.

Amaciante de roupas – cinco litros de água; quatro colheres de glicerina; um sabonete ralado; duas colheres de sopa de leite de rosas. Ferva um litro de água com o sabonete ralado até dissolver. Acrescente mais quatro litros de água fria, as quatro colheres de glicerina e as duas colheres de leite de rosas. Mexa bem até misturar e depois engarrafe.

Para limpar janelas e espelhos – Para limpeza de rotina, use três colheres de vinagre diluídas em 11 litros de água quente. Se o vidro estiver muito sujo, primeiro limpe-o com água e sabão. Para secar superfícies, utilize tecido de algodão reutilizado ou jornais velhos.

Para limpar e desodorizar carpetes e tapetes – Misture duas partes de fubá com uma parte de bórax. Pulverize generosamente, deixe descansar por uma hora e aspire. Uma desodorização rápida pode ser obtida pulverizando-se o carpete com bicarbonato e aspirando logo a seguir.

Para amaciar as roupas – Adicione meio copo de vinagre ou meio de copo de bicarbonato durante o enxágue.

Para limpar o banheiro – Para limpeza geral de banheiros, use escova com bicarbonato de sódio e água quente. Para pias, despeje vinagre e deixe descansar durante a noite, enxaguando pela manhã. Para limpar bacias, aplique uma pasta de bórax e suco de limão. Deixe por algumas horas e dê descarga. Ou utilize uma solução forte de vinagre.

Para limpar vidros e tirar gordura – Use uma solução de vinagre ou limão diluído em água.

Para limpar o forno – Basta uma solução de água quente com bicarbonato de sódio, que deve ser passada com um pano fino.

Para limpar panelas e fôrmas queimadas – Cubra a área com uma fina camada de bicarbonato de sódio e água e deixe descansar por algumas horas antes de lavar.

Outro limpador para janelas – Misture meia xícara de álcool, duas xícaras de água e uma colher de sopa de amoníaco. Coloque luvas e aplique a solução com um pedaço de pano.

Janelas e esquadrias de alumínio – Para manter janelas e esquadrias de alumínio sempre brilhando como novas, é só limpá-las uma vez por mês com uma mistura de óleo de cozinha e álcool, em partes iguais. Em seguida é só passar um pano macio ou flanela.

Limpador para pisos de cerâmica – Misture no balde de limpeza aproximadamente 3,5 litros de água com três quartos de xícara de vinagre branco e meia xícara de amoníaco. Lave o piso como de costume.

Naftalina – A naftalina afeta o fígado e os rins. No lugar dela use sachês com flores de lavanda.

Desodorante de ambiente – Pode ser substituído por uma solução de ervas com vinagre ou suco de limão. Além de gastar menos dinheiro, você evita produtos responsáveis pelo aumento de doenças respiratórias e alergias.

5. SAL DE FRUTA CASEIRO

Em um copo de vidro, esprema um limão grande ou dois médios. Em seguida, adicione aos poucos uma colher de chá rasa de bicarbonato de sódio. A mistura vai borbulhar, por isso é importante colocar o bicarbonato lentamente. Complete com água até chegar à metade do copo e está pronto para beber. É indicado para azia e má digestão.

ERVAS E ALIMENTOS PODEROSOS

ALECRIM

O alecrim é uma erva maravilhosa, pois pode ser usado para chá, lambedor ou na cozinha. Você já experimentou colocar alecrim na marinada do peixe, do frango ou do peru? Fica delicioso! Nas gripes e resfriados, basta tomar chá de alecrim com eucalipto que a recuperação vem logo.

O chá de alecrim é indicado para azia, cansaço físico e mental, celulite, cicatrização de feridas, colesterol, debilidade cardíaca, depressão, dor de cabeça de origem digestiva, dores reumáticas, fígado, gases intestinais, inapetência, insônia, intestinos, problemas respiratórios, pulmões, rins e vesícula.

ALFACE

A alface é rica em vitaminas e fonte de ferro e minerais. Tem um grande poder de limpar os intestinos; fortalece o sistema nervoso e a musculatura; ajuda na digestão; é um grande calmante para os nervos; combate a insônia; é indicada contra as doenças do coração e dos rins; o cataplasma de alface é indicado para contusões, inchaços, irritações e rubores da pele.

Para insônia, fazer um chá fervendo rapidamente duas folhas de alface fresca em uma xícara de água. Tomar morno na hora de deitar-se.

A salada de alface deve ser temperada com pouco azeite, vinagre e sal.

Para fazer o cataplasma, basta ferver por cinco minutos algumas folhas de alface com pouca água. Deixar amornar, untar as folhas com azeite de oliva, estender sobre uma gaze e aplicar na região atingida. Deixar agir por mais ou menos uma hora.

ASTRÁGALO

Também conhecido como astragalus, huang chi e huang qi, estimula o sistema imunológico, aumentando nossa resistência a gripes, resfriados, fraqueza e doenças em geral. A raiz de astrágalo é indicada no tratamento de enfermos com o sistema imunológico comprometido, infecções viróticas, hipertensão, lúpus eritematoso sistêmico e fraqueza muscular. Também é indicado em casos de glaucoma, aids, candidíase, hepatite viral, enfermidade vascular periférica, transtornos imunes, hipertensão arterial, asma, úlcera péptica, problemas respiratórios, diarreia e infecções em geral produzidas por diplococos, estafilococos e estreptococos.

Segundo a medicina chinesa, o astrágalo também é usado nos casos de diabete, por diminuir os níveis de açúcar no sangue, cardiopatias e mal de Alzheimer. Na China, essa erva é conhecida por diminuir os efeitos colaterais da quimioterapia e da radiação, inibindo a metástase de tumores, razão pela qual é indicada para todas as enfermidades debilitantes e definhantes.

O astrágalo fortalece os tecidos e ajuda a prevenir prolapsos de estômago, intestinos, ânus e útero. Fortalece a digestão, melhora a absorção de nutrientes e ativa o apetite; reduz a fadiga e ajuda a interromper diarreias crônicas.

É recomendado para mulheres com febre puerperal (pós-parto) e na recuperação de perdas graves de sangue, o que é bom para pessoas fracas e anêmicas.

O astrágalo também tem propriedades antibacterianas, uma vez que promove a descarga de pus, acelerando a cura de úlceras crônicas, feridas ou abscessos que não drenaram ou sararam direito.

Estudos mostram que tomar astrágalo aumenta a resistência na prática da natação. O astrágalo pode ser preparado em álcool como um elixir para fraqueza dos membros e dos pulmões e para palpitações cardíacas, bem como pode ser adicionado a sopas ou cozido com grãos. Não há efeito colateral quando se toma o astrágalo na dosagem correta. Mesmo assim, mulheres grávidas devem usá-lo somente sob prescrição médica.

AVELÓS

O avelós, planta muito comum no Nordeste do Brasil, tem propriedades anticarcinogênicas, antiasmáticas, antiespasmódicas, antibióticas, antibacterianas, antiviróticas, fungicidas e expectorantes. Também é purgativo e anti-sifilítico.

A parte usada da planta é o látex, que quando puro irrita a pele e os olhos (por isso deve-se manter o avelós longe de crianças e animais), mas dissolvido em água o látex é indicado para tratamento de tumores cancerosos e pré-cancerosos. O látex puro é perigoso para os olhos, podendo até cegar, e também pode provocar hemorragia.

Como usar: Extraia três gotas de uma haste carnuda e coloque em um copo com água pura. Tome uma colher de sopa dessa água de quatro a seis vezes ao dia. Nos casos de tumores, esse tratamento deve ser feito durante muitos meses. Para evitar que o avelós irrite os rins, deve-se tomar doses extras de vitamina C natural.

BABOSA

Também conhecida como aloe, a babosa é rica em nutrientes que lhe conferem um enorme poder de cura, sobretudo em doenças imunológicas, como câncer. Além disso, ela cura e previne quase todas as doenças, pois renova o sistema imunológico. É indicada para diabéticos, uma vez que equilibra a glicose e pode até curar tal doença, bem como para os doentes de aids, pois fortalece o organismo.

Existe uma receita de babosa contra o câncer divulgada por frei romano Zago. Para fazê-la, o melhor tipo de babosa é a *Aloe arborescens*, que é mais fina e contém pouco gel, tendo em vista que mais de 90% das propriedades medicinais da babosa estão na casca. Pode-se também usar a *Aloe barbadensis*, aquela mais comum, porém deve-se retirar 80% do gel antes do preparo.

Como fazer: 400 gramas de babosa; 500 gramas de mel de abelha puro; uma colher de sopa de bebida destilada (conhaque, aguardente, uísque). Coloque todos os ingredientes no liquidificador e processe bem por cinco minutos. Não precisa coar. Coloque em uma garrafa escura e guarde na geladeira. Antes de tomar, agite bem a garrafa. Tome duas colheres de sopa em jejum, assim que acordar pela manhã; duas colheres de sopa dez minutos antes do almoço e duas colheres de sopa antes do jantar ou antes de dormir.

Durante o uso, podem aparecer abscessos ou espinhas no corpo, pois a babosa purifica o sangue. É normal ocorrer uma pequena disenteria, pois a babosa regula as funções intestinais. Isso não faz mal. Nesse caso, basta comer banana-prata.

Para prevenir câncer, deve-se tomar uma receita todo ano. Para curar o câncer, é necessário tomar pelo menos três receitas, dando um intervalo de dez dias cada uma, usando nesse intervalo água da casca da babosa colocada em infusão à noite.

Se o mel for puro, não fará mal aos diabéticos. Mas, se tiver receio, retire-o da receita. Tome pura e em seguida beba suco de fruta para retirar o gosto amargo da babosa.

A bebida destilada é importante para a conservação da receita, mas pode ser retirada ou substituída por álcool de cereais.

Existe uma variante dessa receita, também muito boa: uma folha de babosa; meio litro de mel; meio litro de vinho branco. Limpe a folha de babosa com um pano, retire os espinhos e bata no liquidificador com um pouco de vinho para ficar bem batida. Acrescente o resto do vinho e bata mais. Coloque em um vidro escuro com o mel já dentro. Sacuda até misturar bem. Guarde na geladeira. Tome uma colher de sopa três vezes ao dia, longe das refeições.

CASTANHA-DA-ÍNDIA

Adstringente, anti-hemorrágica, anti-inflamatória, vasoconstritora, antiedêmica e vasoprotetora, sendo um excelente tônico circulatório. Atua no sistema venoso, aumentando a resistência e o tônus das veias, diminuindo a permeabilidade e a fragilidade capilar.

O grande poder anti-inflamatório da castanha-da-índia e sua ação nos estados congestivos do sistema venoso fazem dela um remédio natural por excelência no caso de crise hemorroidal. É indicada para distúrbios do sistema venoso e hemorroidas, cansaço nas pernas, cólica menstrual, dores venosas, edemas por má circulação e varizes; auxilia na ativação da circulação periférica.

É contra-indicada nos casos de gravidez, lactação, bem como para crianças menores de 10 anos, pacientes com lúpus eritematoso sistêmico e pacientes com doença hepática ou renal prévia.

CENTELLA ASIÁTICA

Tem ação vasoprotetora, tonificando as artérias e as veias, ajuda na drenagem linfática, favorece a liquefação dos depósitos de gordura e facilita a eliminação das toxinas do interior das células, uma vez que uma depuração celular, o que não é fácil conseguir com outros produtos.

É usada nos casos de lepra, tuberculose, câncer de útero, lesões na pele, artrite, sífilis, hemorroidas, celulite e gordura localizada; normaliza a produção de colágeno,

melhora a circulação sanguínea, evita câimbras e formigamento das pernas, favorece a eliminação das células gordurosas.

É muito usada para emagrecimento e tratamento da pele.

Na medicina tradicional chinesa é conhecida como planta da eterna juventude, sendo empregada como vitalizante e rejuvenescedora. Alguns pesquisadores indianos administraram a erva em crianças em idade escolar e verificaram a melhora do nível de aprendizagem.

CLORELA

É uma alga microscópica de água doce rica em proteínas, numa concentração superior à da carne bovina e da soja. A clorela promove a desintoxicação do organismo, fazendo sair inclusive metais pesados e tóxicos, como chumbo, mercúrio e cádmio; repõe micros e macronutrientes; é riquíssima em vitaminas do complexo B, sobretudo B-12; é rica em todos os aminoácidos essenciais; aumenta a oxigenação celular e intersticial; auxilia no desenvolvimento cerebral e mental das crianças; repõe a falta de nutrientes pela ausência de verduras e frutas nas refeições; tem 15 vezes mais clorofila que o espinafre; tem 20 vezes mais vitamina E que o leite e cinco vezes mais vitamina B que o arroz integral; é fundamental na manutenção do Ph sanguíneo e auxilia a prevenir gota e processos reumáticos. Observação: só compre clorela de empresas sérias, pois há fabricantes que comercializam outras algas dizendo que são clorela.

CRAVO-AMARELO

Ajuda no combate à dengue. Tem ação analgésica, aperitiva, antiespasmódica, anti-reumática, antitussígena, imunoestimulante, laxativa peitoral, purgativa, sudorífera e vermífuga. Melhora o apetite, espanta insetos (pulgões, formigas, pernilongos) e aumenta a resistência imunológica. A erva não tem contra-indicações.

Por causa do forte odor das flores, é usada como repelente natural de pulgões, ácaros e de algumas lagartas. Também é empregada na produção de corantes, óleos essenciais e como suplemento alimentar de aves.

É rica em luteína, um importante antioxidante que ajuda a reduzir a degeneração macular e excelente para manter a saúde dos olhos.

Nos casos de dengue, basta tomar o chá, que não tem gosto, e em pouco tempo os sintomas (febre, dor no corpo, ânsia de vômito) sumirão.

Xarope natural – Pegue duas colheres de sopa de cravo-amarelo, junte meia xícara de água e leve ao fogo baixo. Quando ferver, adicione o mel, desligue o fogo, abafe e deixe esfriar. Coe, coloque em uma garrafa de vidro e tome umas cinco colheres de sopa durante o dia. É excelente para combater gripe, resfriado, bronquite, tosse e catarro.

Para afastar insetos (pragas, pulgões, ácaros e algumas lagartas) – um quilo de folhas e talos de cravo-amarelo; 10 litros de água. Misture tudo, leve ao fogo e deixe ferver por meia hora ou coloque de molho os talos e as folhas picadas por dois dias. Coe e pulverize sobre as plantas. É bom se prevenir de mosquitos, principalmente do que transmite a dengue. E por que não fazer um repelente natural, sem química, que não vai prejudicar a sua saúde?

CRAVO-DA-ÍNDIA

O cravo-da-índia é rico em óleos essenciais, sobretudo eugenol, que tem ação analgésica, estomacal e antisséptica. Devido à sua ação analgésica, o cravo-da-índia, na forma de chá, ajuda a aliviar dores causadas por gripe e resfriado. O chá de cravo-da-índia com erva-doce é delicioso e ótimo para a saúde.

ÓLEO DE CRAVO-DA-ÍNDIA

O óleo de cravo-da-índia, indicado para unhas fracas, combate micoses de unha, frieira e manchas brancas nas costas. É antisséptico, antibiótico, antiviral, antifúngico, anti-inflamatório, antiparasitário e analgésico. Massageado na gengiva do bebê, alivia as dores da dentição. Para isso deve ser diluído em um pouco de água, pois sozinho pode causar queimadura na boca do neném.

Receita de óleo de cravo-da-índia – 30 gramas de cravo-da-índia; 200 ml de óleo de oliva ou girassol. Misture tudo e cozinhe em banho-maria por uma hora. Deixe esfriar, coe e guarde em um vidro limpo e seco. Use esse óleo para massagear as unhas. É muito eficaz contra micose na pele e nas unhas.

EXTRATO DE CRAVO-DA-ÍNDIA

Use o extrato de cravo-da-índia para acabar com fungos e traças. Dissolvido em álcool ou água, serve como aromatizante ambiental. Misturado com água, funciona como antisséptico bucal. Uma colher de chá do extrato em um copo de água serve para coceira na vagina. Basta enxaguar o local duas vezes ao dia, pela manhã e antes de dormir. O extrato de cravo-da-índia é muito concentrado. Diluído em água, uma parte do extrato para três de água, é ótimo contra micose nas unhas, frieira, pé de atleta e coceira vaginal.

Receita de extrato de cravo-da-índia – 100 gramas de cravo-da-índia; um litro de álcool de cereais. Misture tudo e coloque em um vidro escuro. Deixe apurar. Quando o álcool estiver marrom, pode usar. Dura meses.

TINTURA DE CRAVO-DA-ÍNDIA

A tintura de cravo serve para dor de dente, inflamação na garganta, no estômago, no aparelho digestivo e para afecções da pele, inclusive micoses.

Para prisão de ventre, friccione a barriga, em movimentos circulares no sentido horário (da direita para a esquerda), com quatro ou cinco gotas de tintura de cravo misturada com um pouco de óleo vegetal. A tintura também pode ser usada, junto com creme, bálsamo ou óleo vegetal, para massagear áreas doloridas.

Receita de tintura de cravo-da-índia – Coloque 50 gramas de cravo em um litro de álcool etílico ou de qualquer bebida muito alcoólica, como cachaça, aguardente, rum ou brande. Deixe repousar. Dentro de uma semana já está pronta para usar. Não precisa coar e dura anos. A dosagem interna é uma ou duas gotas em uma colher de sopa cheia de água duas ou três vezes ao dia até desaparecerem os sintomas.

ERVA-DE-SANTA-MARIA

Também conhecida como ambrósia, quenopódio, erva-pomba-rola, erva-formigueira, chá-do-méxico, mastruço, mastruz, erva-mata-pulga e uzaidela, é adstringente, destrói parasitas intestinais, aumenta a transpiração, relaxa espasmos e tem efeitos expectorante, fungicida e inseticida. É usada também nas afecções das vias respiratórias, rouquidão, catarros crônicos, bronquites, tosse, asma, angina e infecções pulmonares. Externamente cicatriza contusões.

O óleo essencial extraído de suas folhas e flores contém ascaridol, empregado contra ascaris lumbricoides na dose de duas a seis gotas misturadas com óleo de amêndoas, de rícino ou mel (para crianças, é mais indicado óleo de amêndoas ou uma a duas gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta).

A erva é usada internamente para tênia e outros pequenos parasitas, disenteria por ameba, asma e catarro. Externamente é usada para pé-de-atleta e mordida de inseto. O chá preparado com as folhas é pouco eficiente contra vermes intestinais, mas é estimulante estomacal. A infusão da planta seca é pouco empregada devido à baixa quantidade de substâncias ativas. A tintura é usada nas equimoses e contusões.

Preparo e dosagem

Infusão: 1 xícara de cafezinho da planta fresca com sementes em 1/2 litro de água. Tomar 1 xícara de chá de seis em seis horas (vermífugo, estomáquico).

Sumo: 2 a 4 colheres de sopa do sumo das folhas para 1 xícara de chá de leite, uma vez ao dia – as crianças maiores de 2 anos devem tomar a metade da dose (peitoral).

Sumo: 1 copo da planta picada com sementes para 2 copos de leite - bater no liquidificador e tomar um copo em jejum uma vez ao dia por três dias seguidos (vermífugo).

Cataplasma: Juntar 1 xícara de cafezinho de vinagre e 1 colher de sopa de sal, amassar a planta na mistura até obter uma papa. Colocar sobre o local afetado e enfaixar (contusões).

Geleia: pegar 4 bananas-nanicas maduras com casca, picar 1 copo de folhas de erva-de-santa-maria com sementes, meio copo de hortelã e 1 copo e meio de mel. Triturar bem as plantas em um pilão, juntar a banana e o mel e amassar bem. Levar ao fogo até dar o ponto de geléia, o que ocorre em poucos minutos. Dar 1 colher de chá duas vezes por dia ou passar na bolacha, pão, etc. (vermífugo).

Outros usos

A erva-de-santa-maria elimina e repele pulgas e percevejos (colocar os ramos debaixo dos colchões e varrer a casa utilizando-os como vassoura).

Atenção! O uso desta planta às vezes provoca uma sensação de formigamento, mais notada nas mãos e nos pés. A erva-de-santa-maria deve ser usada com cautela, pois pode irritar o intestino. A erva-de-santa-maria é contra-indicada para gestantes e crianças menores de 2 anos de idade.

GELEIA REAL

A geleia real é um produto natural secretado pelas abelhas jovens e contém notáveis quantidades de proteínas, lipídeos, carboidratos, vitaminas, hormônios, enzima, substâncias minerais, fatores vitais específicos, substâncias biocatalisadoras nos processos de regeneração das células, desenvolvendo uma importante ação fisiológica. Na colmeia, é utilizada na alimentação das larvas de abelhas operárias até o terceiro dia de vida e das larvas dos zangões. Mas a geleia real é mais conhecida como alimento por excelência da rainha. Pode-se dizer que é graças à geleia real que a

abelha rainha é superior, biologicamente falando, em relação às operárias. Para o homem a geleia real tem ação vitalizadora e estimulante do organismo, aumenta o apetite e tem comprovado efeito antigripal.

GENGIBRE

O gengibre é estimulante gastrointestinal, aperiente, tônico e expectorante; combate gases intestinais, vômitos e rouquidão; externamente é utilizado em traumatismos e reumatismos.

MODO DE USAR

Para o estômago: ralar a raiz crua e comer com outros vegetais também ralados. Temperar a salada com limão, sal e azeite.

Contra vômito: ralar bem a raiz e comer.

Decocção: ferver por cinco minutos uma colher (chá) da raiz em uma xícara (chá) de água. Coar o chá e tomar quatro xícaras ao dia.

Cataplasmas: preparar com gengibre bem moído ou ralado e amassado num pano e deixar no local (para reumatismos e traumatismos na coluna vertebral e articulações). Para não correr o risco de irritar a pele, passar um pouco de óleo vegetal (coco, soja, gergelim, girassol) antes de colocar o cataplasma. Pode-se misturar o gengibre com inhame-paulista ralado – “puxa” secreções de furúnculos e tumores. Deixar no local por cerca de uma hora. É muito importante usar o óleo vegetal antes da aplicação, pois o inhame irrita a pele.

Rouquidão: mascar um pedaço da raiz fresca.

Tintura: colocar 100 gramas da raiz moída em meio litro de álcool. Deixar descansar por uma semana. Fazer fricções em caso de reumatismo.

Xarope: ralar a raiz e adicionar a xaropes, juntamente com outras plantas.

Observações: O uso externo do gengibre deve ser feito com cuidado, para evitar queimaduras. É importante usar sempre óleo vegetal antes para proteger a pele. Deve-se lavar bem a raiz do gengibre com água, bucha e sabão antes de usar.

GERGELIM

O gergelim (*Sesamum indicum* L.), também conhecido como sésamo, contém uma grande variedade de princípios nutritivos de alto valor biológico, como gorduras

insaturadas (eficientes na redução do nível de colesterol no sangue) e lecitina, que desempenha importante função no nosso organismo.

Juntamente com a soja, é o vegetal mais rico em lecitina, um componente essencial do tecido nervoso e que intervém na função das glândulas sexuais; um poderoso emulsificante, que facilita a dissolução das gorduras em meio aquoso. Uma das suas funções no sangue consiste em manter dissolvidos os lipídios em geral, especialmente o colesterol, evitando assim que se depositem nas paredes das artérias.

Nos países do Oriente, o gergelim é considerado um restaurador da vitalidade e da capacidade sexual, além de ser usado nos casos de:

Problemas nervosos: esgotamento nervoso ou mental, estresse, perda de memória, melancolia, depressão nervosa, irritabilidade ou desequilíbrio nervoso, insônia. É um excelente complemento nutritivo para quem está submetido a uma grande atividade mental ou intelectual e deseja manter um bom rendimento.

Sobrecarga física: prática esportiva, gravidez, lactação, convalescença após intervenções cirúrgicas ou doenças.

Falta de rendimento ou de capacidade sexual tanto no homem quanto na mulher.

Excesso de colesterol no sangue, arteriosclerose, prevenção do infarto do miocárdio e da trombose arterial.

O gergelim também contém proteínas de alto valor biológico, formadas por 15 aminoácidos diferentes, com elevada proporção de metionina; vitaminas, especialmente E, B1 e B2; minerais e oligoelementos diversos, especialmente cálcio, fósforo, ferro, magnésio, cobre e cromo; e mucilagens, que dão ao gergelim ação laxante suave.

O óleo de gergelim é rico em ácidos graxos insaturados e apresenta vários constituintes secundários importantíssimos, como sesamina, sesamolina e sesamol. Este último, com suas propriedades antioxidantes, confere ao óleo elevada estabilidade química, evitando a rancificação, fazendo do óleo de gergelim o óleo de maior resistência à oxidação entre os demais óleos de origem vegetal.

Óleo de gergelim – Pode ser usado como qualquer outro óleo vegetal. É muito estável e pouco sujeito a criar ranço.

Tahine – É uma pasta muito saborosa que se obtém moendo as sementes de gergelim. Substitui com vantagem a manteiga e a margarina.

Gersal – É uma farofa de gergelim que serve para "temperar" o arroz antes de servir. Para fazer o gersal, torre o gergelim lavado e seco. Depois de frio, bata levemente no liquidificador com sal. Para cada dez partes de gergelim, acrescente uma de sal.

HORTELÃ-GRAÚDA

Também conhecida como hortelã-da-folha-grossa, hortelã-da-folha-graúda, borage, hortelã-da-bahia, malva-do-reino, malva-de-cheiro, malvaíscio, malcariço, malva-santa, hortelã-gorda e hortelã-grossa, é indicada para tosse, bronquite e inflamação da boca e da garganta. Apresenta ainda propriedades antibacterianas e expectorantes. É muito útil também contra catarro, dor de ouvido, dor de cabeça, inflamação no colo do útero, dor, febre e bronquite.

Plantada no quintal, espanta ratos, por causa do seu cheiro forte.

Lambedor de hortelã-graúda – Coloque em banho-maria 10 folhas de hortelã bem lavadas, alternando com meio litro de mel. Quando as folhas murcharem, desligue o fogo, coe e coloque em um pote de vidro limpo. Tome uma colher de sopa três vezes ao dia.

INHAME

O inhame limpa o sangue, fortalece o sistema imunológico, evita malária, dengue e febre-amarela. Mas atenção: o inhame medicinal é o pequeno, cabeludo, conhecido como inhame-paulista.

O emplasto de inhame serve para furúnculos, cistos sebáceos, unhas encravadas, verrugas, espinhas insistentes, farpas ou cacos de vidro que entram nas mãos ou nos pés, bem como para baixar febre. Desinflama cicatrizes, elimina o sangue pisado de contusões, abscessos e tumores. Pode ser usado logo após fraturas ou queimaduras para evitar inchaço e dor, assim como em processos inflamatórios de hemorroidas, apendicite, artrite, reumatismo, sinusite, pleurisia, nevralgia, neurite e eczema. Em caso de cirurgia de tumor no seio ou em outros lugares junto à pele, pode-se usar o emplastro de inhame durante uma semana antes de operar, pois ele aumenta o tumor, atraindo toda a substância semelhante que houver no interior do corpo, além de evitar outros tumores.

Para fazer o emplasto, basta ralar o inhame e colocar na pele. Pode adicionar um pouco de gengibre. Antes de usar, é importante passar um pouco de óleo vegetal na pele para proteger.

LINHAÇA

Há séculos a linhaça é tida como uma importante fonte de alimento. Rica em óleos insaturados e fibras, a linhaça é usada pela medicina ayurvédica no combate a doenças reumáticas, irritação do trato urinário e distúrbios digestivos e respiratórios.

A linhaça contém diversos componentes anticancerígenos, como a lignina, razão pela qual previne e combate a formação de tumores.

As sementes marrom-escura são mais usadas para extração do óleo de linhaça, de uso industrial e medicinal, enquanto as sementes amarelo-dourado são mais ricas e adequadas ao uso alimentar e medicinal.

O óleo de linhaça é rico em ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 e apresenta ácido linoléico (ômega-6) e ácido oléico (ômega-9).

A deficiência nutricional dos ácidos graxos essenciais pode ocasionar disfunção das glândulas tireoidianas e adrenais, deficiência no crescimento, aumento do colesterol sanguíneo, pele seca, doenças de pele, psoríase, acne, dificuldade de cicatrização, alopecia, enfraquecimento do tecido conjuntivo e das articulações, esclerose múltipla, hipertrofia da próstata, diarreia e cálculos biliares.

A linhaça contém oligoelementos, aminoácidos, minerais, monossacarídeos, ácido alfa-linolênico, fibras, lignina, óleos insaturados, proteínas, entre outros elementos.

Os principais benefícios são: reduz a taxa de açúcar no sangue; ajuda a emagrecer, pois promove a saciedade; combate a prisão de ventre; reduz o mau colesterol; previne doenças degenerativas e cardiovasculares (aterosclerose); previne anemia e desnutrição; previne diversos tipos de câncer (mama, próstata, cólon, pulmão); ajuda a eliminar o desequilíbrio hormonal, sendo indicada no combate à tensão pré-menstrual e aos sintomas da menopausa; aumenta a imunidade; previne e auxilia no tratamento de asma, afecções dermatológicas (como lúpus eritematoso) e nefrite; ajuda no combate à artrite reumatóide e à esclerose múltipla.

Para preservar as propriedades nutricionais e terapêuticas da linhaça, triture-a no liquidificador e consuma o farelo imediatamente. Adicione o farelo fresco ao arroz integral antes de servir, iogurte, salada, sopa, vitamina, suco. Use-o também no

preparo de bolos e pães. Torre a linhaça com gergelim em partes iguais, com cuidado para não queimar. Espere esfriar e liquidifique com um pouco de sal. Sirva por cima do arroz integral.

O óleo de linhaça pode ser usado em receitas culinárias, salada ou tomado diariamente.

MAÇÃ

Rica em polifenóis, a maçã exerce um papel de “varredora” de radicais livres para fora de nosso corpo. Parte integrante dos flavonóides, os polifenóis são substâncias com grande poder de neutralizar as moléculas de radicais livres (que causam lesão às células e, conseqüentemente, doenças), sendo consideradas, portanto, substâncias antioxidantes. Entre as grandes fontes de flavonoides polifenóis, podemos citar vinho tinto, uva, morango, pêra, ameixa, cereja, chá e chocolate – todos são ricos em polifenóis, mas a maçã é a grande campeã.

Observação: Prefira maçã orgânica. Caso não encontre, lave bem, deixe de molho numa solução de água e vinagre (uma colher de sopa para um litro de água) por 15 minutos, enxágue, deixe novamente de molho em água com bicarbonato (uma colher de sopa para um litro de água) pelo mesmo tempo, enxágue e guarde na geladeira. Retire a casca da maçã não orgânica antes de comer.

MARAPUAMA

A marapuama é uma planta nativa da região da floresta amazônica, há muito tempo conhecida e utilizada por índios nativos brasileiros.

As cascas e raízes da marapuama são usadas no tratamento da impotência sexual e problemas de ereção. A marapuama é considerada um afrodisíaco natural, aumentando a libido. Na Europa é comum o uso dessa planta para casos de disenteria. A marapuama também é recomendada para casos de estresse, fadiga, depressão e perda de memória. No Brasil, existem pesquisas sendo realizadas com o extrato de marapuama e catuaba para uso em estética no combate à celulite.

MAXIXE

Rico em zinco, mineral importante para o bom funcionamento de todos os tecidos do corpo e para o metabolismo do açúcar e de proteínas, o maxixe também é

fonte de cálcio, fósforo, ferro, sódio, magnésio, vitamina C, vitaminas do complexo B e betacaroteno (pró-vitamina A).

Por ser rico em zinco, auxilia no combate e na prevenção dos distúrbios da próstata; diminui o depósito do mau colesterol; elimina manchas brancas nas unhas e ajuda na cicatrização de ferimentos diversos.

É muito útil nos casos de cálculo renal, hemorroidas, inflamação dos rins e vômito.

Como no cozimento quase todo o zinco se perde, é bom comer o maxixe cru, em salada e em suco (sugestões: maçã, cenoura e maxixe; maçã e maxixe; maçã, salsa e maxixe; laranja e maxixe).

MEL DE ABELHA

O mel de abelha contém proteínas e diversos sais minerais e vitaminas essenciais à saúde. Tem um alto potencial energético e várias propriedades medicinais. É um ótimo substituto do açúcar refinado em sucos e xaropes.

Ao comprar o mel, deve-se ter atenção à procedência e à pureza. Lembre-se: só o mel puro cristaliza (açucara). Se o mel cristalizar, basta levá-lo ao fogo em banho-maria por alguns minutos e ele volta à consistência normal.

ÓLEO EXTRA VIRGEM DE COCO

É considerado um eficiente produto natural que combate diversos problemas do organismo. Tem efeito antibacteriano, antiviral e antifúngico. Rico em ácido láurico, tem dois terços de sua gordura compostos de ácidos graxos, as mesmas gorduras do leite materno. Por ser rico em vitamina E, torna-se um poderoso antioxidante. O óleo de coco tem propriedades anti-inflamatórias e é eficiente no tratamento da enxaqueca; ajuda a reduzir os problemas de tireoide e diabetes; regulariza as funções intestinais e hepáticas; aumenta a imunidade e é eficaz no tratamento de doenças como gripe, tuberculose, pneumonia, herpes, faringite e doença de Crohn. É eficaz também no controle do colesterol, reduzindo o mau colesterol LDL e aumentando o bom HDL.

PIMENTA-CAIENA

Também conhecida como pimenta vermelha, estimula a digestão, auxilia no tratamento de má circulação sanguínea, é rica em vitaminas A e C. É a mais medicinal das pimentas.

Um estudo feito pelo Instituto Politécnico de Oxford revelou que a pimenta-caiena aumenta o metabolismo em 20%, bem como evidenciou sua propriedade de retirar gorduras das artérias.

Além de ser um forte estimulante do metabolismo, ajuda a criar calor e estimula a circulação, ajudando no processo de purificação e eliminação das toxinas.

Quantidade indicada: três gramas ou 450 mg (cápsulas) duas vezes ao dia.

Receita para desintoxicação – Misturar o suco de um limão com meio copo de água morna e uma colher de chá rasa de pimenta-caiena. Tomar pela manhã em jejum por um mês ou mais. Essa receita é muito eficaz no caso de câncer de estômago.

PÓLEN

O pólen é rico em vitaminas (principalmente A e P), proteínas e hormônios do crescimento. Medicinalmente, o pólen tem ação eficaz nos casos de anemia, regulariza o funcionamento dos intestinos, abre o apetite, aumenta a capacidade de trabalhar, baixa a pressão arterial e aumenta a taxa de hemoglobina do sangue.

É bom lembrar, porém, que o pólen não é remédio. É um suplemento alimentar que fortalece o organismo; ajuda a combater o desgaste físico e intelectual; auxilia no combate a afecções orgânicas funcionais (digestão, coração, estômago e vesícula biliar); descongestiona próstata, rins e fígado; é útil nos transtornos da gravidez e da menopausa; estimula o pâncreas, combatendo a diabete; favorece a virilidade e a fertilidade; melhora a pele e fortifica os cabelos.

PORANGABA

A porangaba, também chamada de chá-de-bugre, cafezinho, café-do-mato e chá-de-frade, é usada nas dietas de emagrecimento por ser diurética, supressora do apetite e por evitar ou reduzir os depósitos de gordura nas artérias e combater a celulite; também usada para atenuar a tosse.

A porangaba é indicada em dietas para a perda de peso, como redutora do excesso de gordura localizada, no tratamento da retenção de líquidos, como energizante, como cardiotônica e ainda por sua ação antiviral.

Como supressora do apetite, a porangaba ajuda a emagrecer, tem ação diurética, cardiotônica e estimulante da circulação; pode ser usada para evitar o depósito de gorduras na parede das artérias e também no combate ao vírus do herpes tipo um.

PRÓPOLIS

Constituída de resinas vegetais, que as abelhas coletam de determinadas árvores, cera, pólen, ácidos e gorduras, a própolis é uma substância que as abelhas processam para fechar frestas da colmeia e soldar peças e componentes móveis da sua morada. Além disso, qualquer corpo estranho que a abelha não consiga remover para fora da colmeia – como pequenos animais mortos, camundongos – é encapado com uma camada de própolis, o que mumifica o cadáver e retarda seu processo de decomposição por vários anos.

A própolis tem, comprovadamente, ação antibiótica, antisséptica, imunológica, anestésica, cicatrizante e anti-inflamatória.

A própolis é vendida em solução alcoólica, em concentrações variáveis. Também existe a própolis concentrada, sem álcool. O produto tem sido testado experimentalmente em doenças como faringite, câncer de garganta, pulmão e infecções gerais, em diferentes concentrações.

Por ser muito potente, recomenda-se que a própolis seja usada com cautela, sem exagero e sempre com pouca constância (no máximo 90 dias), pois ela tem propriedade comprovada de um antibiótico natural. Portanto, a própolis não deve ser usada como um profilático medicinal, apesar de não ter contraindicações.

PRÓPOLIS VERDE

A própolis verde é conhecida pelas suas propriedades terapêuticas. Uma das ações mais conhecidas é a antimicrobiana: a própolis mata as bactérias. Usar a própolis quando se inicia a dor de garganta é o recomendado, pois ela combaterá as bactérias. A própolis atua contra fungos, tem atividade antitumoral, conserva alimentos (propriedade antioxidante), previne a cárie e o envelhecimento.

QUEBRA-PEDRA

É indicada em casos de ácido úrico, afecções urinárias, da pele, da boca, da garganta, da próstata e do fígado, albuminúria, amenorreia, areias e cálculos renais, catarros vesicais, cistite, cólica renal, contusões, diabetes melitus com polineuropatia, disenteria, edemas, eliminação de urólitos, emético, febre palustre, feridas, gangrenas,

gota, hemorragias, hepatite B, hipertensão arterial, icterícia, inapetência, infecções pulmonares, litíases renais, problemas na próstata, úlceras e verrugas, além de ser relaxante muscular, analgésica e inseticida de pulgas e piolhos.

A quebra-pedra não deve ser utilizada por crianças, gestantes e lactante, bem como por pessoas com alergia a plantas do gênero *Phyllanthus*. Em doses altas, é abortiva e purgativa e pode ser tóxica. O uso prolongado (por mais de 21 dias seguidos) ou em altas doses provoca desmineralização do organismo – descalcificação e enfraquecimento dos dentes.

Modo de usar

Para fazer o chá, ferva durante 10 minutos 10 gramas da planta seca em 1 litro de água. Tome 2 a 3 xícaras ao dia. Para cálculos renais, tome o chá à vontade durante o dia por três semanas. Pare sete dias e, se necessário, repita.

Para câncer, use 40 gramas da planta fresca para um litro de água. Tome três xícaras ao dia.

Para diabetes, use 75 gramas da erva fresca para um litro de água. Tome duas xícaras ao dia.

Para distúrbios renais, use 30 gramas da planta fresca para um litro de água. Tome três xícaras ao dia.

Para diurese, use 35 gramas da planta fresca para um litro de água. Tome três xícaras ao dia.

QUINUA

A quinua age na prevenção de enfermidades crônicas, como osteoporose, câncer de mama, doenças do coração e outras alterações femininas decorrentes da carência de estrógenos na menopausa.

É indicada no combate a anemia, problemas urinários e de fígado, tuberculose, desnutrição crônica e osteoporose, entre outros, sendo útil sobretudo para mulheres, diabéticos, grávidas, crianças, lactantes, adolescentes, vegetarianos, celíacos (pessoas que têm intolerância a glúten) e atletas (aumenta a elasticidade das fibras musculares e tem alto valor calórico).

É ótimo para mulheres por conter fitoestrógenos, substâncias que previnem enfermidades crônicas como osteoporose, câncer de mama, doenças do coração e

outras alterações femininas ocasionadas pela falta de estrógenos durante a menopausa.

Tem muito mais lisina – aminoácido fundamental relacionado ao desenvolvimento da inteligência, rapidez de reflexos e outras funções como memória e aprendizagem – que a soja, o milho, o trigo e o leite, razão pela qual é excelente para crianças e adolescentes em fase de crescimento.

Atua na redução de danos gastrintestinais, na melhora da imunidade, na regulação das funções cardiovasculares e na normalização da próstata e dos órgãos reprodutores masculinos.

Enfim, a quinua ajuda na recuperação das fibras musculares, é de fácil digestão e contém pouco colesterol e gordura, além de não ter glúten.

REPOLHO

O repolho é uma ótima fonte de vitamina C; ajuda a cicatrizar úlceras pépticas; pode ajudar a prevenir o câncer de cólon e os tumores malignos causados pelo estrogênio; além de ser pobre em calorias e rico em fibras, potássio, folato e betacaroteno, um precursor da vitamina A.

Pessoas que consomem grande quantidade de repolho têm menor probabilidade de desenvolver câncer de cólon, graças aos bioflavonoides, aos indóis, à genisteína e a outras substâncias químicas presentes no repolho, que inibem o crescimento de tumores e protegem as células dos danos causados pelos radicais livres liberados quando o organismo queima oxigênio. Como algumas dessas substâncias aceleram o metabolismo do estrogênio, as mulheres que consomem grande quantidade de repolho têm menos chance de desenvolver câncer de mama, útero e ovário.

O repolho também é indicado nos casos de úlceras, náuseas, nevralgias, erisipela, gota, reumatismo e rouquidão; bem como é ótimo para o sistema digestivo e para o fígado.

Nos casos citados e como preventivo, toma-se um copo de suco de repolho pela manhã em jejum.

Além disso, o suco de repolho cru ajuda na cicatrização de úlceras pépticas, por causa da metionina, um aminoácido encontrado em pequena quantidade nesse vegetal. Basta beber um litro de suco de repolho cru ao dia por no mínimo duas semanas.

Observação: O suco de repolho cru pode ser misturado a cenoura ou salsaão, para ficar com um sabor mais agradável.

ROMÃ

A romã é tônica, diurética, antiespasmódica e tenífuga, produzindo excelentes resultados no tratamento de garganta e gengiva, cólicas intestinais e diarreia. Costuma-se empregar as folhas para lavagem dos olhos. É excelente contra vermes.

Segundo cientistas israelenses, a romã tem qualidades terapêuticas e pode ser usada no tratamento de várias doenças. O suco, a polpa e a casca da romã contêm propriedades que, além de reduzir o colesterol, retardam o envelhecimento e podem levar à cura do câncer e da aids.

Pesquisas mostram que o suco da fruta contém um poderoso antioxidante, um tipo de flavonóide mais eficiente na prevenção de problemas cardíacos do que o existente no tomate e no vinho tinto.

O médico e pesquisador Michael Aviram diz que muitos pacientes de alto risco, sérios candidatos a implantes de ponte de safena, conseguiram evitar a cirurgia apenas com o suco de romã.

A romã é um antibiótico natural e, por ser antioxidante, seu suco reduz o colesterol, retarda o envelhecimento, previne os problemas cardíacos, a osteoporose e auxilia no tratamento, quando já se tem, ou reforça a defesa imunológica, defendendo-nos de tumores e doenças degenerativas.

A medicina popular relata o uso da romã no tratamento de diversas doenças. O chá feito com as folhas é usado para lavagem dos olhos e o chá da casca do fruto é usado para infecção de garganta, diarreia e disenteria crônica.

Estudos fitoquímicos descritos na literatura mostram que a casca do fruto é rica em taninos elágicos e derivados de ácido gálico, flavonóides, glicosilados, antocianinas, glicosídeos e ácidos graxos.

A casca da raiz da romãzeira é rica em alcalóides; o pericarpo apresenta atividade antimicrobiana contra *Staphylococcus aureus* e *Clostridium perfingeda*, além de ter propriedades cicatrizantes.

Contra vermes – Leve ao fogo três colheres de sopa da casca, do caule ou da raiz com um copo de água. Quando ferver, abafe e deixe amornar. Beba um copo do chá três vezes ao dia. No dia seguinte, em jejum, tome um laxante, que pode ser uma colher de chá de sulfato de magnésio (sal de epton ou sal-amargo) diluída em um copo de água morna. Isso vai ajudar na eliminação dos vermes.

Para garganta inflamada – Faça o chá como indicado acima e, quando estiver morno, adicione uma colher de chá de sal e outra de vinagre e gargareje três vezes ao dia. Repita o processo até a cura total.

Para gripe – Aos primeiros sintomas da gripe, mastigue pedaços da casca verde ou seca. Isso reforça o sistema imunológico e faz o corpo se livrar logo do vírus.

Para os olhos – Com o sumo das sementes da romã também é feito um colírio indicado nos casos de glaucoma e catarata.

SÁLVIA

A sálvia é anti-inflamatória, adstringente, antiespasmódica, tônica e estimulante da digestão. É indicada nos casos de inapetência, edema, afecções da boca, afta, tosse e bronquite.

Principais usos: inflamação da garganta (tomar o chá e fazer gargarejo); sinusite (tomar o chá e fazer inalação); má digestão, vômito, problemas gástricos e intestinais, dor de cabeça devido à má digestão (fazer um chá com dez gramas da erva para um litro de água e tomar de três a quatro xícaras ao dia); dentes fracos, gengivas sensíveis e inflamadas, mau hálito, afta (esfregar folhas frescas nos dentes ajuda a branqueá-los, tomar o chá e fazer bochecho três vezes ao dia); feridas velhas, úlceras varicosas, etc. (tomar o chá da erva como indicado acima, fazer um chá forte com 50 gramas da erva e um litro de água para lavar o local três vezes ao dia).

Observação: A sálvia diminui a lactação.

ALGUMAS ERVAS E SUAS INDICAÇÕES

Açafrão – Tem propriedades digestivas, equilibra as funções do intestino e pode aliviar as dores menstruais. O chá da raiz, quando esfregado nas gengivas do bebê, serve para aliviar a dor dos dentinhos nascendo.

Aipo – É rico em potássio, excelente alimento para atletas, ajuda no controle da pressão arterial, tem efeito diurético, calmante e é anticancerígeno.

Alecrim – O chá funciona como um tônico cardíaco, equilibra a pressão sanguínea, alivia as dores de cabeça, reumáticas, auxilia nos estados de depressão e na digestão.

Alfazema – Indicada para gases intestinais, enxaqueca, asma, bronquite, catarro, gripe, tosse, acne, amenorreia, artrite, problemas no baço, depressão, dermatites, dispepsia flatulenta, dores reumáticas, enjoo, enxaqueca, pressão alta, psoríase, reumatismo, tensão nervosa e muscular, tosse e vertigem.

Alho – Antirreumático, auxilia no combate à diabete e à hipertensão arterial, funciona como desinfetante intestinal, ameniza a tosse, asma, bronquite, irritação na garganta e dores nas costas. Para as pessoas sensíveis, é mais indicada a água de alho, que é feita deixando-se um dente de alho de molho em um copo de água durante a noite. Toma-se pela manhã em jejum.

Aroeira – Adstringente, tônica, estimulante, depurativa, cicatrizante, febrífuga, antioxidante, antinevrálgica e anti-inflamatória. Muito indicada nos casos de afecções uterinas, feridas, tumores, inflamações, reumatismo e ínguas.

Arruda – O chá de arruda serve para afecção dos rins, azia, asma brônquica, problemas na bexiga, dermatite, dor intestinal, enxaqueca, problemas no fígado, gases, gota, hemorroidas, inchaço nas pernas, incontinência urinária, insônia, menstruação escassa e vermes. Externamente age contra piolhos, flebites, abscessos, erisipela varizes.

Artemísia – O chá de artemísia é indicado nos casos de icterícia, anemia, cólica menstrual, menstruação deficiente, cólica intestinal, câimbras, epilepsia, debilidade do estômago, gastrite, diarreia, hidropisias, nervosismo e reumatismo.

Banchá – Diurético, melhora a digestão, "limpa" o fígado, ajuda no processo de emagrecimento e tem substâncias antioxidantes.

Cabelo-de-milho – Diurético, ajuda a baixar a pressão e desintoxicar o sangue; age nas afecções da bexiga e dos rins, cistite, dores ao urinar, retenção de urina, inchaço nas pernas e nefrite.

Camomila – Em crianças é especial para os problemas de digestão e vermes. Seu chá diminui as dores musculares, a tensão menstrual e a insônia. Misturado ao chá de hortelã e adoçado com mel, combate gripes e resfriados. Na cosmética é usado também para clarear os cabelos.

Cana-do-brejo – Sudorífera, diurética. Usada nos casos de sífilis, inflamações dos rins, arteriosclerose, amenorreia, problemas na bexiga e nos rins, blenorragia, cálculo renal, distúrbio menstrual, dor reumática, dores e dificuldade de urinar, inchaço, inflamações da uretra, leucorreia, nefrite e uretrite.

Canela – Em forma de chá, é um ótimo tônico estomacal e tem o poder de aliviar os gases intestinais.

Cebola – Ajuda a reduzir o risco de doenças do coração, derrame e hipertensão arterial, além de combater asma e bronquite crônica. O chá forte da casca da cebola serve para clarear os cabelos.

Cebolinha e salsa – Na forma de chá são úteis para poros abertos, olhos inchados, acne juvenil e sardas. Também são uma grande fonte de vitamina C e cálcio e excelentes para os rins.

Cheiro-verde – Estimula a digestão.

Coentro – Acalma os males do estômago e tem efeito sedativo. Seu suco ajuda na eliminação de metais pesados do corpo.

Colorau – Expectorante, atua contra bronquite, faringite e inflamação nos olhos, e ainda funciona como laxante.

Cominho – Ajuda na digestão e evita a formação de gases.

Cravo-da-índia – Tem poder analgésico, anestésico e digestivo. Quando mastigado, ajuda a melhorar o hálito.

Damiana – Indicada para albuminúria, alcoolismo, anorexia, asma, astenia (fraqueza), bronquite, catarro renal e cístico, cistite, convalescência, constipação intestinal, debilidade, desordem respiratória, depressão, diabete, diarreia, dispepsia, disenteria,

dismenorreia, doenças dos rins e bexiga, doenças venéreas, dor de cabeça, dor de estômago, eczema (de menstruação insuficiente), enurese (incontinência urinária), espermatorreia, frigidez feminina, impotência sexual masculina, infecção, intestino, leucorreia, malária, nervos, paralisia, problemas de visão, rins, rinite, reumatismo, sífilis, úlceras pépticas, uretrite e vesícula. A damiana é contraindicações nos casos de gravidez, lactação e hipoglicemia. Não se deve consumir a damiana com outras drogas estimulantes, como café, chá, guaraná, cola e ginseng. A damiana pode causar ansiedade, insônia, taquicardia e síndrome de intestino irritável, por isso deve-se usá-la em períodos curtos e descontínuos.

Erva-de-bicho – Usada no tratamento de hemorroidas externas e internas, varizes, diarreia e úlcera. É adstringente, vasoconstritora, hemostática, cicatrizante, anti-inflamatória, vermífuga e diurética.

Erva-de-são-joão (ou mentastro) – É tônica, antidisentérica, antirreumática (uso externo), antidiarreica, febrífuga, anti-inflamatória, antiflatulenta, antiespasmódica e estimula o apetite. Também é indicada para resfriados, cólicas menstruais e tensão pré-menstrual.

Erva-doce – Tem ação diurética, digestiva, intestinal (gases e cólicas intestinais). Acalma a excitação nervosa e a insônia. Alivia as cólicas de recém-nascidos (fora do período de amamentação).

Espinheira-santa – A espinheira-santa é cicatrizante em caso de úlcera péptica, gastrite e dispepsia. É indicada para azia, gases, inflamação intestinal, hepatite, insuficiência hepática, inflamações intestinais, doenças dos rins e bexiga, anemia, fraqueza, acne e eczemas. Nos casos de acne, eczema, ulcerações e herpes, pode-se também fazer compressa de chá quente no local.

Estragão – Tem efeito digestivo, alivia gases intestinais e é um ótimo antisséptico do tubo digestivo.

Hortelã – Tem a propriedade de baixar febres, diminuir dores, além de ser calmante, digestiva e ótimo para vermes em crianças.

Gengibre – Ótimo estimulante digestivo, ajuda a equilibrar as gorduras e proteínas animais do corpo. Indicado também para o tratamento da asma e bronquite, além de melhorar o hálito.

Gergelim – Combate o esgotamento mental, a perda de memória, o estresse, a depressão, a irritabilidade, além de prevenir o enfarto e a trombose.

Gervão-roxo – É indicado para amebíase, afecções renais e gástricas, bronquite, cefaleia, contusão, debilidade orgânica, distúrbio nervoso, eczema, erisipela, ferida, fígado, furúnculo, hepatite, inchaço do baço, machucadura, prisão de ventre, rouquidão, resfriado, tumores e vitiligo. Também é usado como inseticida.

Ginkgo biloba – Auxilia no tratamento de úlceras varicosas e flebites. Combate os radicais livres. Indicado para problemas de ansiedade, asma, catarro, cefaleia, má circulação sanguínea, concentração, coração, digestão, baixa energia sexual, enxaqueca, incontinência urinária, labirintite, fadiga, artrite, cansaço, memória, metabolismo, envelhecimento, rinite crônica, rouquidão, rugas, tonturas e vertigens. É depurador e antioxidante. Promove maior oxigenação cerebral. Melhora a capacidade intelectual. Excelente para problemas de memória e estresse.

Graviola – É uma grande aliada no combate a diversos tipos de câncer. Há pesquisas nos EUA indicando que vários dos ingredientes ativos da graviola matam células malignas de 12 diferentes tipos de câncer, incluindo mama, ovário, cólon, próstata, fígado, pulmão, pâncreas e linfomas. Usando o extrato da graviola é possível combater o câncer com uma terapia completamente natural, que não cause efeitos secundários severos, como náuseas e perda de cabelo, pois a graviola, por ter ação seletiva, destrói apenas as células doentes, protegendo as células saudáveis, ao contrário da quimioterapia, que sai matando todas as células indistintamente. Algumas partes da árvore, como casca, raiz e fruto, são usadas há centenas de anos pela população indígena do Sul da América para o tratamento de doenças cardíacas, asma, problemas no fígado e artrite. O tratamento com a graviola no combate ao câncer pode ser combinado com vitaminas A, E e C (naturais, e não sintéticas) e selênio. Antes de comprar o extrato da graviola, verifique a dosagem (não pode ser menos de 600 mg) e a procedência, pois há muitos laboratórios que não usam a erva pura.

Ipê-roxo – O ipê-roxo é antifúngico, antimutagênico, antibacteriano e anti-inflamatório. É indicado nos casos de artrite, úlcera, algumas formas de leucemia, anemia, lúpus, mal de Parkson, osteomielite, psoríase e inflamações no útero e ovário. Tem propriedades adstringentes, anti-inflamatórias e anticancerígenas, estimula o sistema imunológico e ajuda no controle da diabetes.

Louro – Auxilia no combate a bronquites, reumatismos, gripes, problemas digestivos e cólicas.

Manjericão – Tem efeito sedativo, por essa razão seu chá é usado para combater a dor de cabeça nervosa, gastrite, enxaqueca e instabilidade. Gargarejos e bochechos com o chá morno fazem sumir as aftas.

Manjerona – O óleo quente com essa erva amassada aplicado nas juntas doloridas alivia o reumatismo e a artrite. Seu chá tem efeito calmante.

Melão-amargo – Também conhecido como melão-de-são-caetano, estimula a liberação de insulina e bloqueia a formação de glucose no sangue, o que é útil no tratamento de diabete, psoríase, câncer, infecções, dor e complicações neurológicas, além de retardar o aparecimento de catarata e retinopatia e inibir o vírus da aids.

Mostarda – Estimula o metabolismo e a produção de energia, protege a pele, fortalece as defesas do organismo, além de ser descongestionante e expectorante.

Muçambê – A planta muçambê, também conhecida como sete-marias, muçambê-de-espinhos, muçambê-miúdo e beijo-fedorento, é indicada sobretudo para problemas pulmonares. O chá das folhas e flores é tônico digestivo. O sumo das folhas é usado em otite supurada e lavagem de feridas. O chá da raiz, bem como o lambedor, serve para tosse, asma e bronquite.

Noz-moscada – Tem propriedades afrodisíaca, anti-inflamatória, digestiva e diurética.

Orégano – Seu chá é excelente para enjoos do mar. É um poderoso antifúngico.

Painço – O painço, comumente usado na alimentação de pássaros, é excelente fonte de energia e pode ser usado no preparo de mingaus e sopas. É útil nos casos de doenças na pele, unhas e cabelos. Por ser rico em flúor, o painço deve ser usado com moderação, uma vez que flúor em excesso faz mal à saúde.

Páprica – Tem a propriedade de agir como estimulante digestivo.

Pariparoba – É indicada para fígado, vesícula, baço, angina, gastralgia, azia, digestão, distúrbio renal, hepatite, prisão de ventre, resfriados, reumatismo e tumor. O chá pode ser usado para lavar feridas e furúnculos.

Pau-pereira – O chá de pau-pereira é um bom tônico e poderoso remédio para combater febre persistente, digestão difícil, inapetência, dores no estômago, tonturas e prisão de ventre. Há estudos mostrando que essa erva impede a proliferação de HIV, herpes e câncer.

Pimentas – Estimulam a circulação, queimam calorias e são um poderoso analgésico para dores de cabeça quando inaladas. Seu uso em excesso, porém, agride o estômago.

Raiz de lótus – Tem propriedades antitussígenas, emolientes e catarrais. É indicada nos casos de bronquite, asma, tosse alérgica, faringite e estados gripais acompanhados de secreção, pois dissolve o muco das vias respiratórias, agindo como tônico pulmonar e cardíaco, imunoestimulante, mucolítico, expectorante, antialérgico e descongestionante.

Unha-de-gato – É uma das melhores ervas que existem, pois promove uma limpeza geral do sangue, sendo indicada para processos inflamatórios, miomas, amidalite, artrite, reumatismo, sinusite, rinite e abscessos cutâneos. É antiabortiva.

Sene ou sena – Excelente laxante, porém não deve ser utilizado a longo prazo nem deve ser utilizado por gestantes. Deve-se usar uma pequena quantidade. Quando fizer o chá de sene, coloque umas folhinhas de boldo, para não agredir o fígado.

Sete-sangrias – Pressão alta, arteriosclerose, colesterol alto e palpitações do coração. É diurética e depurativa do sangue. Limpa o estômago e os intestinos. Também auxilia na cura de reumatismo, doenças venéreas, psoríase, dermatite de contato e afecções da pele em geral.

Tanchagem – Depurativa, diurética, antibacteriana. Combate tosses e bronquites. Indicada também em casos de ardor de estômago, diarreia e disenteria. Usada em gargarejos para dor e inflamação de garganta. Contém mucilagem (protetora intestinal e uterina). Como tem propriedades cicatrizantes, suas folhas frescas maceradas são usadas contra picadas de abelhas, irritação de pele, úlceras, queimaduras e sangramento de pequenos cortes.

Tomilho – É um tônico estimulante das funções digestivas e um ótimo regulador intestinal.

Vitex agnus-castus – Seus nomes populares no Brasil são alecrim-de-angola, alecrim-de-planta (PA), alfazemão, árvore-da-castidade, erva-de-caboclo, liamba (PE), pau-de-angola (PA, MA) pimenta-dos-monges e pimenteiro. Estudos científicos mostram que o vitex tem ação benéfica no tratamento do desequilíbrio hormonal em mulheres (regula o ciclo menstrual), infertilidade feminina, amenorreia (falta de menstruação) e dismenorreia (menstruação dolorosa). Vitex também é usado para problemas de acne, principalmente os relacionados ao ciclo menstrual. No Brasil também é conhecido como aumentador do apetite sexual feminino. Indicações: síndrome pré-menstrual; dores pré-menstruais nos seios; infertilidade devido a problemas de ovulação; problemas menstruais, incluindo hipermenorreia, polimenorreia, amenorreia e sangramento ovulatório; hiperprolactinemia; lactação deficiente ou insuficiente; fibroides uterinas; cistos nos ovários; endometriose.